



**Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Depresi
Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Sukawati**

*The Effect of Pregnancy Exercise on the Depression Level of the Third
Trimester of Pregnant Woman in the Kecamatan Sukawati*

Ni Wayan Noviani, S.ST, M.Keb¹ Ni Wayan Sukma Adnyani, S.ST, M.Kes²

¹²Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Wayan Sukma Adnyani, S.ST, M.Kes
Email: sukmaadnyani@gmail.com

ABSTRAK

Depresi pada kehamilan adalah salah satu gangguan psikologi yang dapat terjadi pada ibu hamil baik primi maupun multipara. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-postes without control*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS dan SOP aromaterapi dan teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengolahan data menggunakan tabulasi data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan p value dari tingkat depresi ibu hamil sebelum dan setelah pemberian senam hamil adalah 0.102 (> 0.05), itu berarti bahwa terdapat tidak ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Senam Hamil, Tingkat Depresi, Ibu Hamil TM III

ABSTRACT

Depression in pregnancy is a psychological disorder that can occur in both primi and multiparous pregnant women. This study aims to know the effect of pregnancy exercise on the depression level of the third trimester of pregnant woman in the Kecamatan Sukawati. This type of research is analytic with a one group pre-test post-test design without control, the number of samples is 50 pregnant women who meet the inclusion criteria by using purposive sampling technique. The instrument data collection using depression anxiety and stress scale (DASS) questionnaire. Bivariate analysis using Wilcoxon test. The result of the data shows p value of depression level of pregnant women before and after the implementation of pregnancy exercise is 0.102 (> 0.05), it can be concluded that there is an no effect of the implementation of pregnancy exercise on the depression level of pregnant women in the third trimester. From the result of research conducted, the effect of the implementation of pregnancy exercise on the depression level of pregnant women before and after of pregnant women in the third trimester.

Keyword : Pregnancy Exercise, Depression Level, Third Trimester of Pregnant Woman

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis termasuk depresi (Mandagi, 2013).

Depresi pada kehamilan adalah salah satu gangguan psikologi yang dapat terjadi pada ibu hamil baik primi maupun multipara. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu stresor baik internal maupun eksternal. Gangguan psikologis yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama adalah bersifat normal, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester kedua dan ketiga. Gangguan psikologis yang dialami ibu hamil pada trimester III akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, persalinan alat, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak (Usman, 2016).

Stres bahkan sampai depresi berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dan bagi ibu sendiri. Dampak penting yang dapat terjadi adalah peningkatan produksi hormone adrenalin non-adrenalin atau epinefrin norepinefrin yang mengakibatkan terjadinya disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil. Dampak lainnya adalah jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung naik, nafas berat atau sesak, perubahan emosional, bahkan menyebabkan terjadinya kontraksi uterus (Usman, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *one group pretest-posttest without control* yaitu observasi yang dilakukan sebanyak dua kali sebelum dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan/control. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Sukawati dengan melibatkan wilayah kerja Puskesmas I Sukawati dan

*

Puskesmas II Sukawati. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III normal yang belum pernah melakukan senam hamil. Data akan dikumpulkan dengan pengisian kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* baik sebelum dan setelah dilakukan senam hamil. Peneliti akan melibatkan lima orang tenaga pembantu peneliti sebagai instruktur senam hamil. Senam hamil ini akan dilakukan selama 2 minggu dengan interval 2 kali seminggu dengan durasi selama 60 menit.

Teknik analisa data bivariate dilakukan tabulasi silang antara variabel *Independent* dan variabel *Dependent*. Analisis bivariat dengan analisa menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik subyek penelitian yang meliputi usia, pendidikan dan pekerjaan, serta variabel penerapan protokol kesehatan berdasarkan sumber informasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Ibu Hamil Trimester III

No	Tingkat Depresi	Sebelum senam hamil		Setelah senam hamil	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1	Normal	47	94	49	98
2	Ringan	1	2	1	2
3	Sedang	2	4	0	0
4	Berat	0	0	0	0
5	Sangat Berat	0	0	0	0
Total		50	100	50	100

Sumber :Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 50 responden sebelum melaksanakan senam hamil, 2 orang (4%) mengalami depresi sedang. Sedangkan setelah diberikan senam hamil sebanyak 1 orang (2%) mengalami depresi ringan.

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat (Uji Wilcoxon)

Variabel	Z	Asymp.Sg. (2-tailed)
Posttest depresi	-	,102
- Pretest depresi	1.633 ^a	

Tabel 2 merupakan hasil uji Wilcoxon menggunakan SPSS. Hasil yang didapatkan adalah *p-value* 0.102 (> 0.05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Sukawati dengan melibatkan wilayah kerja Puskesmas I Sukawati dan Puskesmas II Sukawati. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebelum dilakukan senam hamil ibu hamil mengalami tingkat depresi sedang. Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk pertumbuhan dan perkembangannya⁵. Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikis yaitu perubahan emosional, sensitif, malas, cemburu, stress dan kecemasan. Perubahan tersebut juga didukung oleh ketidaktahuan ibu tentang perubahan selama kehamilan.

Perubahan psikologis selama kehamilan berhubungan dengan terjadinya indeks resistensi pada arteri uterin. Hal ini disebabkan oleh terjadinya peningkatan konsentrasi nonadrenalin dalam plasma darah, sehingga aliran darah ke uterus terganggu. Uterus sangat sensitif terhadap non adrenalin dan dapat menimbulkan vasokonstriksi pada uterus. Mekanisme ini akan berakibat terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin karena berkurangnya pasokan oksigen dan nutrisi sehingga berakibat terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu kondisi gangguan psikologis dapat merangsang peningkatan hormon kortikotropin yang dapat berinteraksi dengan hormon oksitosin sehingga memediasi terjadinya kontraksi uterus dapat berakibat terjadinya kelahiran sebelum waktunya (Larasati, 2012).

Latihan fisik dapat mengurangi gangguan psikologis. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi usaha untuk mengurangi depresi khususnya pada trimester ketiga. Manfaat melakukan senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain mengurangi gangguan psikologis yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus

yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis (Amir, 2005).

Penelitian ini tidak sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bobak menyatakan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terhadap psikologis ibu hamil selama masa kehamilan dan persalinan. Hal ini juga diungkapkan oleh Chopra, menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi maka ibu akan terhindar dari gangguan psikologis. Salah satu cara untuk relaksasi yaitu dengan senam hamil, karena dalam senam hamil ibu diajarkan untuk mengatur pola pernafasan sehingga ibu akan merasa lebih tenang dan nyaman (Wulandari PY, 2006).

Menurut asumsi peneliti adalah depresi merupakan gangguan psikologis yang dapat menyerang siapa saja tidak terkecuali ibu hamil. Ibu hamil rentan mengalami depresi karena selama kehamilan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Senam hamil merupakan latihan fisik yang dapat mengurangi gangguan psikologi seperti kecemasan dan stress, namun depresi memerlukan pengobatan dengan psikiater melalui psikoterapi, obat-obatan antidepresan maupun menjalani perawatan di rumah sakit.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini diperoleh sebelum melaksanakan senam hamil, dua orang (4%) mengalami depresi sedang. Sedangkan setelah diberikan senam hamil sebanyak satu orang (2%) mengalami depresi ringan. Dari hasil analisis data, nilai *p-value* > 0.05 sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh signifikan pelaksanaan senam hamil terhadap tingkat depresi ibu hamil trimester III.

Latihan senam hamil dapat menjadi salah satu alternatif dalam menjaga kebugaran tubuh ibu sehingga ibu dapat merasa lebih bugar dan mengurangi kecemasan dalam menjalani kehamilan. Gangguan depresi lebih lanjut yang timbul pada ibu hamil tentunya perlu mendapatkan penanganan yang lebih tepat oleh seorang psikolog.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Yayasan Kartini Bali, Puskesmas I Sukawati serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam membantu dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Mandagi DVV, Pali C, Sinolungan JSV. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *J Biomed*. 2013;1(1):197-207.

Usman FR, Kundre RM, Onibala F. Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menhadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Bahu Kota Manado. *J Keperawatan*. 2016;4(1):1-7.

Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 11th edi. Wolters Kluwer Health. New York-USA. 2015.

Shahhosseini Z, Poursaghar M, Khalilian A, Salehi F. A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Childres's Health. *Mater Sociomed*. 2015;27(3):200-3. ^[1]_{SEP}

Larasati IP . Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Surabaya: Universitas Airlangga. *J Biometr dan Kependudukan*. 2012;1(1):26-32.

Siswosudarmo R. Fisiologi Obstetri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2008.

Amir N. In Depresi Aspek Neurobiologis, Diagnosa dan Tatalaksana. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 1st edi. 2005;140.

Pieter HZ, Lubis NL. Pengantar Psikologis untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana. 2011;15(2):65-72.

Wulandari PY. Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Primigravida. *INSAN*. 2006;8(2):136-45.