
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DENGAN PENDEKATAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA TRIMESTER TIGA KEHAMILAN

Layla Imroatu Zulaikha¹, Elia Fitri Dzakiyah², Anis Zailul Jannah³, Selfiana⁴, Yayuk Eliyana⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Madura

Email: laylaimroatu@uim.ac.id¹, eliadzakiyah00@gmail.com², jannahanis29@gmail.com³,
anaselfi946@gmail.com⁴, yayukeliyana@uim.ac.id⁵

ABSTRAK

Ibu hamil di trimester ketiga kehamilan seringkali merasa cemas dan susah tidur. Perubahan hormonal juga dapat memicu terjadinya kecemasan. Hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan bayi, serta pada proses persalinan. Senam hamil dengan pendekatan mindfulness diharapkan bisa menjadi cara yang baik untuk mengatasi masalah ini. Tujuan dari Penelitian ini ingin melihat apakah senam hamil dengan pendekatan mindfulness efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di trimester ketiga dari pada senam hamil yang tanpa disertai dengan mindfulness. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental, di mana ibu hamil dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok melakukan senam hamil dengan mindfulness, dan kelompok lainnya tidak. Tingkat kecemasan dan kualitas tidur mereka diukur sebelum dan sesudah melakukan senam mindfulness tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan senam hamil disertai mindfulness mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dan peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam hamil dengan pendekatan mindfulness.

Kata Kunci: Senam Hamil, Tingkat Kecemasan.

ABSTRACT

Pregnant women in the third trimester of pregnancy often feel anxious and have difficulty sleeping. Hormonal changes can also trigger anxiety. This can have a negative impact on the health of the mother and baby, as well as on the labor process. Pregnancy exercise with a mindfulness approach is expected to be a good way to overcome this problem. The purpose of this study was to see whether pregnancy exercise with a mindfulness approach is effective in reducing anxiety and improving the quality of sleep of pregnant women in the third trimester than pregnancy exercise without mindfulness. The method used in this study used a quasi-experimental method, where pregnant women were divided into two groups. One group did pregnancy exercise with mindfulness, and the other group did not. Their anxiety levels and sleep quality were measured before and after doing

the mindfulness exercise. The results of the study showed that the group that did pregnancy exercise with mindfulness experienced a significant decrease in anxiety levels and an increase in sleep quality compared to the group that did not do pregnancy exercise with a mindfulness approach.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Anxiety Leve*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan, terutama trimester ketiga, seringkali menjadi periode yang menantang bagi ibu hamil karena perubahan fisik yang signifikan seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, susah tidur, sesak nafas dan kecemasan, kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga ini menarik untuk diteliti karena pada tahap ini, ibu sedang mendekati persalinan, yang bisa menjadi momen paling menegangkan dalam kehamilan. Banyak ibu mengalami ketakutan akan rasa sakit, komplikasi persalinan, atau bahkan kekhawatiran tentang peran mereka sebagai orang tua nanti. kekhawatiran menjelang persalinan, dan perubahan hormonal dapat memicu peningkatan kecemasan dan gangguan kualitas tidur. Kecemasan yang berlebihan pada trimester ketiga telah dikaitkan dengan risiko komplikasi kehamilan, seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah (Slomp, 2020). Sementara itu, gangguan tidur yang umum terjadi pada trimester ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, dan peningkatan risiko depresi postpartum (Grzesiak 2021).

Pendekatan mindfulness dalam senam hamil membantu ibu hamil untuk lebih terhubung dengan tubuh dan emosi mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada trimester ketiga kehamilan.

Gangguan kesehatan yang terjadi pada ibu hamil trimester III di seluruh dunia mengalami masalah kecemasan selama kehamilan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 atau 28,7 % diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Pada penelitian Setiowati dan Asnita (2020) menyatakan 20 responden yaitu mengalami cemas ringan (45%), cemas sedang (45%), dan cemas berat (10%). Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 ibu hamil yang mengalami

kecemasan sebanyak 18,2%.berdasarkan survey demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2021 tercatat AKI sebanyak 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Sedangkan kejadian di Indonesia terdapat kecemasan kehamilan sebanyak 28,7% pada ibu hamil.Berdasarkan National sleep foundation, 97,3% ibu hamil trimester 3 sulit untuk tidur nyenyak di malam hari.

Kecemasan selama kehamilan dapat disebabkan oleh adanya perubahan fisik,ketakutan terhadap proses persalinan dan transisi peran menjadi orang tua . Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan trimester III yaitu faktor risiko gangguan kecemasan pada kehamilan diantaranya usia ibu, paritas dan psikososial seperti dukungan suami dan keluarga. Faktor lain yang dikarenakan keterbatasan tingkat Pendidikan yang berkaitan dengan pengetahuan perubahan psikologis selama kehamilan. Kemudian ada faktor dukungan sosial seperti sosial ekonomi yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan ibu pada saat kehamilan dan persiapan persalinan.Sosial ekonomi seperti pendapatan juga dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Sosial ekonomi yang baik dapat menjamin kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil yang dapat mencegah terjadinya kecemasan dalam menghadapi kehamilan.

Ada beberapa cara Tindakan mengurangi kecemasan selama kehamilan yaitu berbagi perasaan dan kekhawatiran dengan pasangan,olahraga,aktif bergerak,istirahat yang cukup,senam hamil ,dan mindfulness.

Mindfulness yaitu sebagai praktik kesadaran penuh, menawarkan manfaat tambahan dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Pendekatan mindfulness dalam senam hamil memungkinkan ibu hamil untuk lebih terhubung dengan tubuh mereka, mengelola pikiran dan emosi negatif, serta meningkatkan kesadaran akan sensasi fisik yang muncul selama kehamilan (Guardino 2021). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai populasi, termasuk ibu hamil (Matvienko-Sikar, 2020).

Pendekatan mindfulness dalam senam hamil membantu ibu hamil untuk lebih terhubung dengan tubuh dan emosi mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi. Hal ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada trimester ketiga kehamilan. (Dartiwen, 2019)66.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini quasi experiment dengan menggunakan pendekatan non equivalent control group. penelitian ini dilaksanakan bulan April 2025 di wilayah pamekasan tepatnya di desa toronan. Sampel penelitian ini 36 ibu hamil trimester III terdiri dari 18 orang sebagai Teknik consucetive sampling. Alat ukurnya berupa lembar kuesioner dengan wawancara sebelum di test mengenai keluhan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III baik kelompok intervensi maupun kelompok control. Senam hamil dengan Mindfulness pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dilakukan dengan cara pemanasan (meregangkan bagian tubuh) Berdiri tegak dengan satu kaki di belakang Anda, dan tekuk lutut. Geser pinggul Anda ke depan untuk meregangkan otot-otot pinggul. gerakkan pergelangan tangan dan tangan Anda untuk mengurangi ketegangan yang mungkin muncul selama kehamilan. dilakukan dengan disertai Tarik nafas dan buang secara perlahan juga dengan memfokuskan pada diri sendiri dan tidak memikirkan hal hal yang lain. senam ini dilakukan sekitar 20-30 menit .Setelah pelaksanaan mindfulness kemudian dilakukan test lagi atau diukur keluhan ibu hamil tersebut. pada post test ini kelompok intervensi dan kelompok control juga sama di lakukan pengukuran mengenai Tingkat kecemasannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1

Partisipan	Jumlah ibu hamil
Yang melakukan mindfulness	18
Yang tidak melakukan mindfulness	18
TOTAL	36

Pada tabel 1 dijelaskan bahwa jumlah partisipan yang akan diteliti ada 36 orang ibu hamil dengan 18 orang menjadi kelompok intervensi dan 18 orang yang lainnya menjadi kelompok control.

Table 2

Kecemasan			Total
Cemas	Cemas berkurang	Tidak cemas	
13	6	18	36

Tabel 3. Perbedaan peningkatan kecemasan posttest kelompok intervensi dan kelompok control

	Cemas	cemas berkurang	Tidak cemas	
K.intervensi	3	5	10	18
K.kontrol	10	1	7	18
	13	6	17	36

Tabel 2. Menunjukkan perbedaan dari kelompok intervensi dan kelompok control mengenai nilai penurunan kecemasan setelah dilakukan kegiatan senam hamil dengan pendekatan mindfulness.

Pembahasan

Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan, khawatir, dan gelisah yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas di masa depan (Davison, Neale, & Kring, 2004; Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005). Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan genetik. Kalat (2007) dan Pinel (2009) menyebutkan bahwa proses terjadinya kecemasan melibatkan tiga aspek yaitu aspek kognisi (persepsi), reaksi fisiologis (kesiapan melakukan aksi), dan perasaan takut. Ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Para ahli kemudian membagi

ciri-ciri kecemasan menjadi dua aspek gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan gejala fisiologis (Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005).

Gejala psikologis meliputi gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut dan khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak mudah menghadapi sesuatu yang buruk yang akan terjadi, terus menerus mengomel tentang perasaan takut terhadap masa depan, percaya sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, kepekaan yang tajam dengan sensasi tubuh, terancam dengan orang atau keadaan yang secara normal tidak diperhatikan, takut kehilangan kontrol, takut tidak bisa menghadapi permasalahan, berpikir hal tertentu berulang-ulang, ingin melarikan diri, bingung, kesulitan berkonsentrasi, perilaku dependen, perilaku agitative. Gejala fisiologis meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, aktivitas kelenjar adrenalin, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, terasa akan pingsan, perasaan kering di mulut atau tenggorokan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari terasa dingin, lemas, sulit menelan, kepala pusing, kekakuan leher atau punggung, tangan terasa dingin, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, dan diare. Selain itu proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan juga dapat menyebabkan kecemasan selama kehamilan (Andriana, 2007; Gross dan Helen, 2007). Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat terjadi preeklampsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan) (Nabila & Panjang, 2017). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan pada ibu prenatal berhubungan dengan peningkatan risiko aborsi spontan, persalinan prematur, malformasi janin, dan retardasi pertumbuhan asimetris (Khalajzadeh et.al, 2012). Prevalensi kecemasan kehamilan yang bervariasi pada trimester kehamilan yang berbeda dengan tingkat tinggi pada trimester pertama dan trimester ketiga (Busari, 2018). Meskipun wajar terjadi pada ibu hamil, jika berlebihan kecemasan dapat membawa dampak buruk baik bagi ibu hamil maupun bagi perkembangan janin, misalnya

menyebabkan rendahnya skor Apgar bayi ketika lahir, meningkatnya kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum, dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu dan janin misalnya melalui turunnya fungsi plasenta ibu yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental janin, serta terhambatnya pertumbuhan organ dan fungsi fisiologis serta perkembangan psikologis bayi.

Pada penelitian ini, Berdasarkan hasil pencarian artikel penelitian terdapat banyak jurnal yang membahas pengaruh terapi mindfulness meditation terhadap kecemasan ibu hamil trimester III . Penelitian yang telah ditelaah dalam artikel jurnal tersebut juga menunjukkan adanya penelitian yang menggunakan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Penelitian yang telah di analisa dalam artikel ini mengemukakan bahwa terapi mindfulness meditation memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada kehamilan trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam hamil dengan pendekatan mindfulness menunjukkan potensi yang besar sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Kombinasi antara manfaat fisik senam hamil dan manfaat psikologis mindfulness bekerja secara sinergis untuk mengurangi stres fisiologis, meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan, mengalihkan perhatian dari kekhawatiran, meningkatkan rasa kontrol, mengurangi ketegangan fisik, meregulasi ritme sirkadian, menenangkan pikiran, dan meningkatkan relaksasi. Integrasi mindfulness dalam program senam hamil dapat menjadi strategi yang berharga dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil menjelang persalinan..

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., & Rakhmawati, (2021). Efektivitas Senam Hamil pada Ibu Trimester III Terhadap Jenis Persalinan. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(2), 34-45
- Pelatihan Mindfulness untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III | *Journal of Psychology Humanlight*. (2021). ejournal-iakn-manado.ac.id

- Mardalena. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu tahun 2018. repository.poltekkesbengkulu.ac.id
- Noviyani,R.,Putri,N.A.,(2022).Pengaruh prenatal yoga terhadap Tingkat Kesehatan mental ibu hamil.*journal bidan mandiri:journal of midwifery in independent practice*
- Perales-Pérez, I., Perales-Adrados, V., Coterón, J., Franco-Martín, M., & Barakat, R. (2019). Exercise during pregnancy and its influence on maternal-fetal health: An umbrella review. *Frontiers in Physiology*, 10, 1393.
- Rahmawati ramdhonia,(2021),Pengaruh terapi mindfulness meditation terhadap kecemasan .sekolahinggihangtuahtsurabaya.