

Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif Terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026

Ulfah Yuliandini¹, Peni Cahyati², Dede Gantini³, Jahidul Fikri Amrullah⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya;

ulfahyuliandini@gmail.com

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya,

peni_poltekestsm@yahoo.com

³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya,

dede.gantini@dosen.poltekestasikmalaya.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIKes Dharma Husada Bandung, jahid@stikesdhhb.ac.id

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat meningkat menjelang persalinan dan berpotensi memengaruhi kesiapan fisik maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi senam hamil dan afirmasi positif terhadap skor kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pre-test post-test with control group. Sebanyak 50 ibu hamil trimester III dipilih melalui stratified random sampling, terdiri atas 25 responden kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengikuti kombinasi senam hamil dan afirmasi positif selama empat minggu, satu kali setiap minggu, sedangkan kelompok kontrol mengikuti senam hamil. Kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Rerata skor kecemasan kelompok intervensi turun dari 39,00 (SD 7,360) menjadi 9,72 (SD 4,138), sedangkan kelompok kontrol berubah dari 38,00 (SD 7,360) menjadi 33,12 (SD 7,748). Uji paired sample t-test menunjukkan pengaruh pada kelompok intervensi ($p=0,000$) dan kelompok kontrol ($p=0,028$). Perbandingan antarkelompok menunjukkan perbedaan bermakna ($p=0,000$). Kombinasi senam hamil dan afirmasi positif lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan senam hamil saja.

Kata kunci: kecemasan; afirmasi positif; ibu hamil trimester III; senam hamil; persalinan

The Effect of a Combination of Pregnancy Exercise and Positive Affirmations on Anxiety Scores Among Third-Trimester Pregnant Women in Preparation for Childbirth in the Working Area of Darma Community Health Center Kuningan Regency 2026

Abstract

Anxiety among third-trimester pregnant women may increase as childbirth approaches and can affect physical and psychological readiness. This study aimed to analyze the effect of combining pregnancy exercise and positive affirmations on anxiety scores among third-trimester pregnant women preparing for childbirth in the working area of Darma Public Health Center, Kuningan Regency. A quantitative quasi-experimental study with a pre-test post-test control group design was conducted. Fifty third-trimester pregnant women were selected using stratified random sampling, with 25 participants assigned to the intervention group and 25 to the control group. The intervention group received pregnancy exercise combined with positive affirmations for four weeks, once weekly, while the control group received pregnancy exercise. Anxiety was assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention group mean score decreased from 39.00 (SD 7.360) to 9.72 (SD 4.138), whereas the control group decreased from 38.00 (SD 7.360) to 33.12 (SD 7.748). Paired sample t-tests showed significant changes in both the intervention ($p=0.000$) and control groups ($p=0.028$). The between-group comparison was also significant ($p=0.000$). The combination of pregnancy exercise and positive affirmations was more effective in reducing anxiety than pregnancy exercise alone.

Keywords: anxiety; positive affirmation; third-trimester pregnant women; pregnancy exercise; childbirth

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan fase yang semakin dekat dengan persalinan dan ditandai oleh perubahan fisik serta psikologis yang lebih kompleks. Kekhawatiran terhadap nyeri persalinan, keselamatan ibu dan bayi, proses kelahiran, maupun kemampuan menjalankan peran sebagai orang tua dapat memunculkan kecemasan. Kondisi psikologis tersebut perlu diperhatikan karena kecemasan yang tidak dikelola dapat berkaitan dengan gangguan tidur, ketegangan, kelelahan, dan perubahan respons fisiologis ibu (Nurseha et al., 2024; Wahyuni et al., 2022).

Data kesehatan menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu dan bayi masih menjadi perhatian. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma, skrining kesehatan jiwa tahun 2025 menemukan 11 dari 108 ibu hamil trimester III (10,2%) menunjukkan gejala kecemasan. Temuan lokal tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif untuk membantu ibu menghadapi persalinan tetap diperlukan (Puskesmas Darma, 2025).

Kecemasan dapat dinilai menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), instrumen yang mencakup gejala psikologis dan somatik. Penatalaksanaan pada ibu hamil dapat mengutamakan pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan. Salah satu pilihan yang digunakan dalam pelayanan antenatal adalah senam hamil, yaitu latihan yang memadukan pernapasan, peregangan, penguatan, dan relaksasi. Aktivitas tersebut dapat membantu meningkatkan kenyamanan fisik dan kesiapan menghadapi persalinan (Hamdiah, 2020; Fasiha et al., 2022).

Selain pendekatan fisik, penguatan psikologis dapat diberikan melalui afirmasi positif. Afirmasi berupa kalimat positif yang diulang secara terarah dapat membantu membangun cara pandang yang lebih tenang, optimis, dan percaya diri. Ketika latihan fisik dan penguatan mental diberikan secara bersamaan, keduanya berpotensi memberikan efek yang saling melengkapi dalam pengelolaan kecemasan (Asiah et al., 2022; Mutia et al., 2025).

Program senam hamil telah dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma, terutama melalui kegiatan kelas ibu hamil, tetapi pelaksanaannya belum merata dan belum terjadwal secara konsisten. Selain itu, efektivitas kombinasi senam hamil dan afirmasi positif terhadap skor kecemasan belum diteliti secara khusus di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kedua

pendekatan tersebut terhadap skor kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kombinasi senam hamil dan afirmasi positif terhadap skor kecemasan ibu hamil trimester III serta membandingkan efektivitasnya dengan senam hamil saja.

KAJIAN LITERATUR

Senam hamil merupakan latihan fisik yang disusun untuk membantu ibu mempersiapkan kondisi tubuh dan mental menjelang persalinan. Komponen utamanya meliputi latihan pernapasan, penguatan dan peregangan otot, serta relaksasi. Pelaksanaan yang teratur dapat mendukung kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan, dan membantu ibu mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks (Fasiha et al., 2022; Yulia et al., 2024).

Secara psikologis, kecemasan merupakan respons emosional ketika seseorang menghadapi keadaan yang dinilai mengancam atau belum pasti. Pada trimester III, sumber kecemasan dapat berupa ketakutan terhadap nyeri, kondisi bayi, kemungkinan komplikasi, dan ketidaksiapan menghadapi persalinan. Dukungan keluarga, pengetahuan, pengalaman, dan kondisi psikologis sebelumnya juga dapat memengaruhi respons tersebut (Fitriani & Mulyati, 2021; Prananingrum, 2022).

Afirmasi positif digunakan sebagai strategi untuk memperkuat pikiran adaptif. Pengulangan pernyataan yang realistis dan mendukung dapat membantu ibu mengarahkan perhatian pada kemampuan diri, mengurangi pikiran negatif, dan meningkatkan kepercayaan diri. Bukti penelitian yang dirujuk menunjukkan bahwa afirmasi maupun kombinasi relaksasi dengan afirmasi dapat berkontribusi terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil (Situmorang et al., 2023; Sastri, 2024).

Penggabungan senam hamil dan afirmasi positif memiliki landasan bahwa kecemasan tidak hanya berkaitan dengan ketegangan fisik, tetapi juga proses kognitif dan emosional. Senam memberikan stimulasi relaksasi tubuh, sedangkan afirmasi memberikan penguatan pada aspek mental. Dengan demikian, kombinasi keduanya diperkirakan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada aspek fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental pre-test post-test with control group. Penelitian dilaksanakan di

wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan pada Maret–Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah tersebut; data kunjungan Januari 2026 berjumlah 84 orang.

Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh 46 responden. Setelah ditambahkan 10% untuk mengantisipasi drop out, jumlah sampel operasional ditetapkan 50 orang, masing-masing 25 pada kelompok intervensi dan 25 pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan stratified random sampling berdasarkan proporsi populasi setiap desa. Alokasi kelompok dilakukan berdasarkan nomor urut rekrutmen ganjil-genap sesuai rancangan penelitian.

Kelompok intervensi memperoleh kombinasi senam hamil dan afirmasi positif selama empat minggu, satu kali setiap minggu dengan durasi satu jam per sesi. Kelompok kontrol memperoleh senam hamil. Pelaksanaan intervensi menggunakan SOP yang telah disusun dan diuji. Instrumen pengukuran kecemasan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Instrumen SOP memiliki nilai Corrected Item–Total Correlation 0,633–0,977 dan Cronbach’s Alpha 0,986 sehingga dinyatakan valid dan reliabel.

Data dianalisis melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan skor kecemasan. Uji Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh data berdistribusi normal ($p>0,05$), sehingga perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan paired sample t-test. Perbedaan hasil antarkelompok dianalisis dengan independent sample t-test. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $\alpha=0,05$. Penelitian menerapkan informed consent, kerahasiaan data, dan prinsip keselamatan responden.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden yang dianalisis adalah 50 ibu hamil trimester III, terbagi sama rata antara kelompok intervensi dan kontrol. Pada kedua kelompok, mayoritas responden berusia 20–35 tahun, yaitu masing-masing 24 orang (96%). Berdasarkan paritas, multipara mendominasi dengan 22 orang (88%) pada masing-masing kelompok. Pendidikan menengah merupakan kategori terbesar, yaitu 14 orang (56%) pada kelompok intervensi dan 18 orang (72%) pada kelompok kontrol.

Karakteristik	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Usia <20 tahun	0 (0)	0 (0)
Usia 20–35 tahun	24 (96)	24 (96)
Usia >35 tahun	1 (4)	1 (4)
Primipara	3 (12)	3 (12)
Multipara	22 (88)	22 (88)
Grandemultipara	0 (0)	0 (0)
Pendidikan rendah	6 (24)	4 (16)
Pendidikan menengah	14 (56)	18 (72)
Pendidikan tinggi	5 (20)	3 (12)

Tabel 1. Karakteristik responden

Perubahan skor kecemasan kelompok kombinasi

Sebelum intervensi, rerata skor HARS pada kelompok yang menerima kombinasi senam hamil dan afirmasi positif adalah 39,00 dengan simpangan baku 7,360 dan rentang 27–51. Setelah empat minggu intervensi, rerata turun menjadi 9,72 dengan simpangan baku 4,138 dan rentang 3–22. Dengan demikian, perubahan rerata mencapai 29,28 poin.

Waktu	Mean	SD	Min–Max
Sebelum	39,00	7,360	27–51
Sesudah	9,72	4,138	3–22

Tabel 2. Skor kecemasan sebelum dan sesudah kombinasi senam hamil dan afirmasi positif

Uji paired sample t-test menghasilkan $t=12,826$ dengan $p=0,000$ ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penurunan skor setelah pemberian kombinasi bukan sekadar perubahan deskriptif, tetapi secara statistik bermakna. Skor awal yang berada pada rentang kecemasan berat kemudian bergerak ke tingkat yang jauh lebih rendah setelah intervensi.

Secara teoritis, senam hamil dapat membantu menurunkan ketegangan melalui aktivitas fisik, latihan napas, peregangan, dan relaksasi. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan kenyamanan tubuh dan membantu ibu mengelola respons terhadap ketegangan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Anggraini (2023) dan Hamdiah (2020) yang melaporkan manfaat senam hamil terhadap kecemasan.

Afirmasi positif memberikan komponen tambahan berupa penguatan psikologis. Pengulangan pesan positif dapat membantu ibu mengarahkan pikiran pada kemampuan diri dan kesiapan menghadapi persalinan. Temuan ini konsisten dengan Asiah et al. (2022) serta Mutia et al. (2025), yang menunjukkan manfaat afirmasi atau pendekatan relaksasi dan afirmasi terhadap kondisi psikologis ibu hamil.

Perubahan skor kecemasan kelompok senam hamil

Pada kelompok kontrol yang memperoleh senam hamil, rerata skor kecemasan sebelum perlakuan adalah 38,00 (SD 7,360; rentang 26–50). Setelah perlakuan, rerata menjadi 33,12 (SD 7,748; rentang 18–42), sehingga terjadi penurunan sebesar 4,88 poin.

Waktu	Mean	SD	Min–Max
Sebelum	38,00	7,360	26–50
Sesudah	33,12	7,748	18–42

Tabel 3. Skor kecemasan sebelum dan sesudah senam hamil

Hasil paired sample t-test menunjukkan $t=2,338$ dengan $p=0,028$ ($<0,05$). Artinya, senam hamil saja tetap memberikan perubahan yang bermakna secara statistik. Namun, besar penurunan skor lebih kecil dibandingkan kelompok kombinasi. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa latihan fisik memberikan manfaat relaksasi, tetapi tambahan intervensi psikologis dapat meningkatkan efek pengelolaan kecemasan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fitriani dan Mulyati (2021), Indah dan Widyawati (2021), serta Nurlitawati (2022) yang menunjukkan manfaat senam, relaksasi, dan latihan pernapasan dalam membantu mengendalikan kecemasan selama kehamilan. Perbedaan hasil penelitian ini terletak pada penggunaan afirmasi positif sebagai komponen tambahan pada kelompok intervensi.

Perbandingan efektivitas kedua kelompok

Perbandingan akhir menunjukkan rerata skor kecemasan kelompok senam hamil sebesar 33,12, sedangkan kelompok kombinasi sebesar 9,72. Uji independent sample t-test menghasilkan $p=0,000$ ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Rerata yang lebih rendah pada kelompok kombinasi menunjukkan bahwa pemberian latihan fisik bersama penguatan psikologis memberikan hasil yang lebih baik daripada senam hamil saja.

Kelompok	Mean skor akhir	SD	t	p
Senam hamil	33,12	7,748	13,320	0,000
Kombinasi senam + afirmasi	9,72	4,138		

Tabel 4. Perbandingan skor kecemasan akhir antarkelompok

Hasil tersebut mendukung penelitian Sastri (2024) mengenai penyuluhan senam dan afirmasi positif, serta Wahyuni et al. (2021) mengenai dukungan dan afirmasi pada ibu hamil. Secara konseptual, kombinasi intervensi dapat bekerja melalui dua jalur yang saling melengkapi: senam membantu mengurangi ketegangan fisik, sedangkan afirmasi membantu mengelola pikiran dan respons emosional. Dukungan tenaga kesehatan dan keterlibatan aktif ibu selama latihan juga dapat memperkuat penerimaan intervensi.

Dengan mempertimbangkan hasil lokal, kombinasi tersebut berpotensi diintegrasikan ke kelas ibu hamil di Puskesmas Darma. Implementasinya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi klinis ibu, SOP, dan pemantauan tenaga kesehatan. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, periode intervensi lebih panjang, dan variabel psikososial lain diperlukan untuk memperkuat temuan.

PENUTUP

Kesimpulan

Karakteristik responden pada kedua kelompok relatif serupa, dengan dominasi usia 20–35 tahun, multipara, dan pendidikan menengah. Kombinasi senam hamil dan afirmasi positif menurunkan rerata skor kecemasan dari 39,00 menjadi 9,72, dengan hasil uji paired sample t-test $p=0,000$. Senam hamil saja juga menurunkan rerata skor dari 38,00 menjadi 33,12 dengan $p=0,028$. Perbedaan skor akhir antarkelompok bermakna ($p=0,000$), sehingga kombinasi senam hamil dan afirmasi positif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan senam hamil saja.

Saran

UPTD Puskesmas Darma dapat mengintegrasikan senam hamil dan afirmasi positif ke dalam kegiatan kelas ibu hamil secara terjadwal, dengan pendampingan tenaga kesehatan. Ibu hamil dianjurkan mengikuti latihan sesuai kondisi dan arahan petugas serta menggunakan afirmasi positif sebagai strategi pendukung. Peneliti berikutnya dapat memperluas jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, dan membandingkannya dengan intervensi nonfarmakologis lain.

REFERENSI

Anggraini, D. (2023). Efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1481>

- Asiah, A., Indragiri, S., & Agustin, C. (2022). Hubungan dukungan suami dan afirmasi positif dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.54832/jkm.v8i2.234>
- Fasiha, Widy, M., & Meryanna, R. (2022). Modul senam hamil. Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fitriani, L., & Mulyati, S. (2021). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 125–131. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3412>
- Hamdiah, D. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap relaksasi dan kecemasan ibu hamil trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.341>
- Indah, S., & Widyawati, W. (2021). Penerapan senam hamil terintegrasi relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 4(1), 120–126. <https://doi.org/10.48186/snk.v4i1.892>
- Mutia, C., Zahara, E., Yushida, Y., & Julianti, R. (2025). Penerapan meditasi dan afirmasi positif pada Ny. Y G4P2A1 gravida 37 minggu di Kabupaten Aceh Barat. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 23–30. <https://doi.org/10.30867/femina.v5i1.865>
- Nurlitawati, D. (2022). Efektivitas senam hamil dan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pada kehamilan trimester III di RSUD. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237–242. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.482>
- Nurseha, Kusumastuti, S. N. F., Mardianingsih, S., & M. (2024). Buku ajar psikologi kehamilan, persalinan, dan nifas. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan dan kecemasan ibu hamil trimester III serta efektivitas asuhan sayang ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 13(2), 150–158. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i2.321>
- Puskesmas Darma. (2025). Data skrining kesehatan jiwa ibu hamil trimester III UPTD Puskesmas Darma tahun 2025.
- Sastri, N. (2024). Penyuluhan senam hamil dan pemberian afirmasi positif untuk mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III di posyandu. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.33846/kk50101>
- Situmorang, S., Nurvinanda, R., & Agustina, A. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap dan afirmasi dengan tingkat kecemasan ibu pada masa kehamilan trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1120–1128. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i4.1834>
- Wahyuni, A. D., Maimunah, S., & Amalia, S. (2021). Pengaruh dukungan dan afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 112–130. <https://doi.org/10.32528/ins.v17i1.4589>
- Wahyuni, L. L., Putere, S. P. P. L. M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 20–26. <https://doi.org/10.22225/amj.1.2.2022.20-26>
- Yulia, H., Rolita, E., Sujianti, Upus, P. K., Ana, S., & Silvia, Y. (2024). Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Zahara, E., Ramli, N., & Norisa, N. (2025). Penerapan meditasi dan afirmasi positif untuk menurunkan kecemasan dan keluhan ibu hamil di Kecamatan Meureubo. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 7(2), 64–70. <http://dx.doi.org/10.30867/pade.v7i2.2572>