

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA PANCASILA
KECAMATAN BATURETNO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

MONICA DIANA GITA LESTARI

NIM: 2011121303

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2016

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MONICA DIANA GITA LESTARI
NIM : 2011121303

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir skripsi

**Judul : HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM
HAMIL TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI KLINIK PRATAMA PANCASILA KECAMATAN
BATURETNO**

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan Karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 2 November 2016

Yang menyatakan


MONICA DIANA GITA LESTARI
NIM: 2011121303

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MONICA DIANA GITA LESTARI
NIM : 2011121303
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **"HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA PANCASILA KECAMATAN BATURETNO"** beserta instrumen/desain, perangkat (jika ada), berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta
Pada tanggal : 2 November 2016
Yang membuat pernyataan


MONICA DIANA GITA LESTARI
NIM: 2011121303

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA PANCASILA
KECAMATAN BATURETNO**

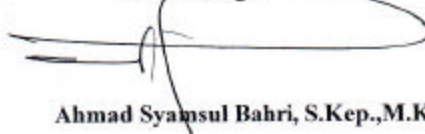
Disusun Oleh:

MONICA DIANA GITA LESTARI
NIM: 2011121303

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 29 AGUSTUS 2016

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Pembimbing II



Vitri Dyah H, S.Kep, Ns.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ahmad Syamsul B, S.Kep., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM HAMIL TERHADAP
KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA PANCASILA
KECAMATAN BATURETNO

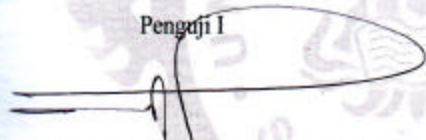
Disusun Oleh:

MONICA DIANA GITA LESTARI

NIM: 2011121303

Skripsi ini telah diujikan dan disahkan oleh Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 5 September 2016

Penguji I



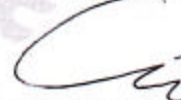
Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Penguji II



Vitri Dyah H, S.Kep, Ns.

Penguji III



Anik S, S.Kep, Ns., M.Kes.

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta



dr. Sumarsono, M.Kes.



MOTTO

Jadilah seperti karang di lautan yang selalu kuat meskipun terus dihantam ombak dan lakukanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, karena hidup tidak abadi.

(Penulis)

Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan, selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

- ? Suami dan anakku tersayang yang telah memberikan semangat serta dukungan.
- ? Keluarga besarku, terimakasih doa dan motivasinya selama ini.
- ? Teman-teman seperjuangan A16
- ? Almamater-ku.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Keikutsertaan Program Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno” dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai tahapan akhir setelah peneliti melakukan penelitian dan merupakan syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan. Skripsi ini telah terselesaikan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari semua pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, MM., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ir. KRMT. Haryo Santoso Harjokusumo, MM., selaku Wakil Rektor I yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. H. Hartanto, SH., M.Hum., selaku Wakil Rektor II yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Sri Huning Anwariningsih., ST., M.Kom., selaku Wakil Rektor III yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta

5. dr. Sumarsono., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes., selaku Ketua Program Studi Universitas Sahid Surakarta sekaligus pembimbing I yang telah menyetujui dan membimbing penyelesaian skripsi ini.
7. Vitri Dya h H, S.Kep., Ns., selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan nasehat dan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
9. Yayasan Santo Georgius Lampung, yang telah memberikan kesempatan tugas belajar kepada penulis.
10. Suami dan anakku, terimakasih atas doa, kasih sayang dan motivasi berikan kepada penulis.
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia menjadi responden dan bersedia meluangkan waktu untuk terlaksananya penelitian ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan terutama sahabat-sahabat Program Studi Ilmu KeperawatanA16.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, untuk itu dalam kesempatan ini tak lupa penulis juga mengharapkan masukan dan saran positif dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi dapat dijadikan sebagai salah satu bahan studi dan dapat membawa manfaat positif bagi kita semua.

Surakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Primigravida.....	11
2. Persalinan.....	11
3. Kecemasan	21
4. Keikutsertaan Senam Hamil	26
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	43
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Variabel Penelitian.....	46
E. Definisi Operasional.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	47
G. Teknik Pengumpulan Data.....	50
H. Teknik Pengolahan Data	50
I. Teknik Analisis Data	51
J. Etika Penelitian.....	53
K. Jalannya Penelitian.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	56

B. Hasil Penelitian.....	57
C. Pembahasan.....	63
D. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Simpulan.....	74
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
Table 3.2. Skala Keikutsertaan Senam Hamil	48
Tabel 3.3. Kisi-kisi Pernyataan Kuesioner Tingkat Kecemasan.....	50
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	57
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	58
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	59
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Senam Hamil	60
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Kecemasan.....	61
Tabel 4.6 Distribusi Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan.....	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Rentang Respon Ansietas.....	25
Gambar 2.2. Gerakan Latihan 1.	31
Gambar 2.3. Gerakan Latihan 2 Untuk Otot Dasar Panggul.....	32
Gambar 2.4. Latihan 3 untuk melatih otot perut	32
Gambar 2.5. Latihan 4 untuk melatih otot tulang belakang.....	34
Gambar 2.6. Latihan 5 untuk melatih persendian panggul	35
Gambar 2.7. Latihan Pernafasan	36
Gambar 2.8. Latihan relaksasi.....	36
Gambar 2.9. Latihan relaksasi kombinasi	38
Gambar 2.10. Latihan Relaksasi dengan Posisi Duduk Telungkup	39
Gambar 2.11. Latihan memasukkan kepala janin ke pintu atas panggul.	40
Gambar 2.12. Latihan koordinasi persalinan.....	41
Gambar 2.13. Latihan anti sungsang	41
Gambar 2.14. Menaikkan kedua kaki secara bersamaan.	42
Gambar 2.15. Sit – up dengan kaki lurus	42
Gambar 2.16. Kerangka Teori.....	43
Gambar 2.17. Kerangka Konsep.....	43
Gambar 4.1. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	58
Gambar 4.2. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan.....	59
Gambar 4.3. Diagram Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	60
Gambar 4.4. Diagram Keikutsertaan Senam Hamil.....	61
Gambar 4.5. Diagram Kecemasan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Observasi
Lampiran 5	Lembar Checklist Skala Kecemasan
Lampiran 6	Karakteristik Responden
Lampiran 7	Data Penelitian
Lampiran 8	Hasil Analisis Data
Lampiran 9	Tabel <i>Chi Square</i>
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing

INTISARI

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA PANCASILA KECAMATAN BATURETNO

Monica Diana Gita Lestari¹, Vitri Dyah H², Ahmad Syamsul Bahri³.

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu primigravida muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran pertama yang penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal menakutkan saat proses persalinan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan olah raga yaitu senam hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan dan rasa takut menghadapi persalinan.

Tujuan: 1) Mendeskripsikan keikutsertaan senam hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan, 2) Mendeskripsikan kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan, dan 3) Menganalisis hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno.

Metode: Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan kehamilan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* diperoleh sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan *chi square*.

Hasil : 1) Keikutsertaan senam hamil sebanyak 34 responden (85,0%) termasuk kategori teratur; 2) Kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebagian besar tidak mengalami kecemasan 16 responden (40,0%); dan 3) Ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan diperoleh *p value* 0,000.

Kesimpulan: Ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Wonogiri.

Kata kunci : keikutsertaan senam hamil, kecemasan, primigravida

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

RELATIONSHIP PARTICIPATION IN GYMNASTICS PROGRAM PREGNANCY ANXIETY OF TRIMESTER PRIMIGRAVIDA IN FACING CHILDBIRTH IN KLINIK PRATAMA PANCASILA OF KECAMATAN BATURETNO

Monica Diana Gita Lestari¹, VitriDyah H², Ahmad Syamsul Bahri³

Background: Anxiety in primigravida appear for long periods of time awaiting the birth of the first of uncertainty and also the imagination of scary things during delivery. One effort that can be done pregnant women to delivery run smoothly can be controlled with exercise that pregnancy exercise. Pregnant gymnastic movements contained a relaxing effect that can stabilize the emotions pregnant women so as to reduce the anxiety and fear of the labor.

Purpose: Purposes of the research are to: 1) describe participation of pregnant mothers in pregnancy exercise for 3rd trimester primigravida in facing process of labor, 2) describe anxiety of 3rd trimester primigravida in facing process of labor, and 3) analyze relationship participation in gymnastics program pregnancy anxiety of trimester primigravida in facing process of labor in Klinik Pratama Pancasila of Kecamatan Baturetno.

Method: The research is observational one with cross-sectional approach. Population of the research was all 3rd trimester primigravidas visiting Klinik Pratama Pancasila of Kecamatan Baturetno. Sample was taken by using total sampling technique and 40 respondents were obtained as sample. Data was collected by using questionnaire. The data was analyzed by using chi-square.

Results: 1) Thirty four respondents (85%) participated routinely in pregnancy exercise; 2) sixteen (40%) respondents were not suffering anxiety of 3rd trimester primigravida in facing process of labor; and 3) there is a relationship of participation in pregnancy exercise on anxiety of trimester primigravida was found with p value of 0.000.

Conclusion: There is a relationship participation pregnancy exercise on anxiety primigravida in Klinik Pratama Pancasila of Kecamatan Baturetno, Wonogiri Regency.

Key words: Participation in pregnancy exercise, anxiety, primigravida

¹Student at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

²Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

³Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta