





PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN

Ryka Juaeriah¹, Yuliana², Widya Putriastuti³, Salmah Amaliyah⁴, Ayu Fuzi Lestari⁵

^{1,2,3} Dosen D3 Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

^{4,5} Mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2023-08-26

Revised : 2024-01-28

Accepted : 2024-01-29

Keywords:

Anxiety Level
Tera Gymnastics
Pregnancy

ABSTRACT

According to WHO (2020) around 10% of pregnant women experience depression and this condition is higher in developing countries, reaching 15.6% during pregnancy and 19.8% after childbirth. Anxiety experienced during pregnancy can have negative consequences for both the mother and the fetus. This unfavorable impact is not only during pregnancy but can also affect the process of childbirth and lactation. There are various kinds of exercise to reduce anxiety, one of which is gymnastics. One type of exercise that is effective for reducing anxiety is tera exercise. Terra gymnastics is a breathing exercise combined with movement and adopted from Tai Chi exercises. All movements in tera exercise can reduce anxiety, stress, and reduce levels of depression. Currently researchers are doing it on pregnant women aiming to control the level of anxiety facing the birth process using movements that are safe for pregnant women, especially breathing technique exercises. The aim of the study was to determine the effect of tera exercise on reducing the anxiety level of pregnant women facing childbirth. The research method used is a true experiment with a pretest-posttest approach without a control group design. The research respondents used a purposive sampling technique by means of random sampling, totaling 30 pregnant women as respondents in the working area of the Batujajar Health Center. Data analysis using univariate and bivariate with Marginal homogeneity test. The results showed that of the 30 respondents before the intervention, there were 27 people (90%) who had moderate anxiety levels and 3 people (10%) had severe anxiety levels. After being given the intervention, 16 people (53.3%) had no symptoms, 12 people (40.0%) had moderate anxiety and 2 people (6.7%) had moderate anxiety, and none of them had severe anxiety (0%). Bivariate analysis obtained the results of $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$, H_0 was rejected, it was concluded that there was an effect of intervention on anxiety levels.

Kata Kunci:

Tingkat Kecemasan
Senam Tera
Kehamilan

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Kecemasan yang dialami pada masa kehamilan dapat berakibat kurang baik pada ibu maupun janin. Dampak kurang baik tersebut tidak hanya pada saat kehamilan tetapi dapat berpengaruh juga pada proses persalinan dan masa laktasi. Ada berbagai macam olahraga untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah senam. Salah satu jenis senam yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah senam tera. Senam tera merupakan olahraga pernapasan yang dipadu dengan gerak dan diadopsi dari senam Tai Chi. Seluruh gerakan pada senam tera dapat menurunkan kecemasan (ansietas), stress, dan menurunkan tingkat depresi. Saat ini peneliti melakukannya pada ibu hamil bertujuan mengontrol tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan menggunakan gerakan-gerakan yang aman bagi ibu hamil terutama latihan teknik pernapasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest without control group design*. Responden penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* secara *random sampling* berjumlah 30 ibu hamil sebagai responden di wilayah kerja Puskesmas Batujajar. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *marginal homogeneity*. Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 30 responden sebelum intervensi ada 27 orang (90%) tingkat kecemasannya sedang dan 3 orang (10%) tingkat kecemasannya berat. Setelah diberikan intervensi menjadi 16 orang (53,3%) tidak ada gejala, 12 orang (40,0%) kecemasannya sedang dan 2 orang (6,7%) kecemasan sedang, serta tidak ada lagi yang memiliki kecemasan berat (0%). Analisis bivariat diperoleh hasil nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$, H_0 ditolak maka disimpulkan terdapat pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Ibu hamil dapat

melakukan senam tera sebagai salah satu penatalaksanaan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

✉ **Corresponding Author:**

Ryka Juaeriah
Prodi KebidananSTIKes Budi Luhur Cimahi
Telp. 085220876500
Email: ryka.juaeriah@gmail.com

This is an open access article under the CC BY-SA license:



PENDAHULUAN

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, suatu perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). (Muyasaroh 2020)

Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Pada ibu hamil di Tiongkok gejala kecemasan meningkat 59% berdasarkan studi kohort yang menilai ibu hamil dengan data demografis yang sama. Sebesar 29% penduduk Tiongkok mengatakan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga parah (Wang et al. 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Mandagi et al. 2013) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III.

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu akibat perubahan hormon kehamilan. Selama masa kehamilan akan terjadi perubahan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu terjadinya *mood swing*, yaitu kondisi emosi yang sering berubah-ubah. Selain itu, masalah psikologis yang sering menyerang ibu hamil adalah kecemasan (Murdayah, Dewi N. L 2021)

Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ibu selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang akan datang, masalah dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi. Masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada

pertumbuhan dan perkembangan anak (Xian T, Zhuo L, Dihui H 2019)

Ada berbagai macam olahraga untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah senam. Senam sendiri dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu senam yoga, senam aerobik, senam tera, dan lain sebagainya (Listya Wahyuni et al. 2022). Salah satu jenis senam yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah senam tera. Senam tera merupakan olahraga pernapasan yang dipadu dengan gerak dan diadopsi dari senam Tai Chi. Menurut (Sari 2011) kata Tera sendiri dari kata terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi. Sedangkan menurut pendapat (Anshori 2016) Unsur gerakan senam tera terdiri dari 17 gerakan peregangan, 25 gerakan persendian, 20 gerakan pernapasan pokok. Keunggulan dari senam tera yaitu seluruh gerakan pada senam tera dapat menurunkan kecemasan (ansietas), stress, dan menurunkan tingkat depresi. (Candra 2019)

Senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadu dengan olahraga gerak, menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan. Gerakan pada senam tera dilakukan secara teratur dan harmonis. Senam pernapasan merupakan inti dari senam tera, menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan dan konsentrasi yang dilakukan secara berkesinambungan tidak terputus antara satu gerakan dengan gerakan berikutnya, secara benar dan mengikuti aba-aba musik pengiring. Dilakukan dengan konsentrasi pada gerakan dan imajinasi sesuai gerakan yang dimainkan. Gerakan ini berlangsung 20-25 menit (Parwati, N. M., Karmaya, N. M., & Sutjana 2013)

Melalui senam, rasa stress ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang. Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama

persalinan dan kelahiran (Eriyanti, Etty, Widodo 2016) Pada senam tera terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Ini terjadi karena saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O₂ dan CO₂. Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental (Khasanah, U., & Nurjanah 2020)

Senam Tera efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, berdasarkan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian pertama yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Parwati (Parwati, N. M., Karmaya, N. M., & Sutjana 2013) saat menyelesaikan program Magister di Universitas Udayana Bali yang berjudul Senam Tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. Dengan hasil penelitian mengemukakan Senam Tera Indonesia dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada kelompok lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar.

Penelitian relevan ketiga yaitu penelitian yang dilakukann oleh (Pradana 2017) yang berjudul pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. Dengan hasil penelitian mengemukakan senam tera dilakukan sebanyak 12 sesi pertemuan atau 3 (tiga) kali dalam 1 (satu) minggu, dimana setiap pertemuannya dilakukan selama 67 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya karena dapat menyebabkan lansia rileks, nyaman, senang, dan dapat berinteraksi dengan lansia yang lainnya.

Dari berbagai macam senam yang ada untuk ibu hamil, senam tera akan dicoba menjadi alternatif pilihan senam untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Karena senam tera merupakan senam terapi, gerakan dari senam tera mengandung unsur relaksasi untuk membuat ibu hamil menjadi rileks dan nyaman. Gerakan senam tera dapat menurunkan kecemasan. Pada kali ini peneliti akan melakukan senam tera pada ibu hamil dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam proses persalinan dengan menggunakan gerakan-gerakan yang

aman bagi ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai asuhan *evidence based practice* terbaru untuk mengatasi kecemasan ibu hamil menjelang proses persalinan dengan gerakan senam Tera. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat masih tingginya angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin, sehingga senam Tera dapat diaplikasikan untuk mencegah komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu hamil dan bersalin.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *true experiment* dengan *pretest-posttest without control group design*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Puskesmas Batujajar, Kabupaten Bandung Barat yang dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2023

Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, serta bersedia menjadi responden setelah mendapat penjelasan dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) yang diberikan oleh peneliti.

Adapun populasi target dari penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Batujajar. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar. Hasil teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* secara *random sampling* dengan jumlah keseluruhan 30 ibu hamil.

Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil adalah kuesioner PASS. PASS menjadi instrumen self-report yang dirancang untuk skrining masalah kecemasan pada wanita hamil dan postpartum (kurang dari 1 tahun). PASS terdiri dari 31 item pertanyaan. Sebelumnya kuesioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 15 orang ibu hamil di Puskesmas Cibeber Kota Cimahi. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan nilai koefisien korelasi Spearman yaitu mengukur

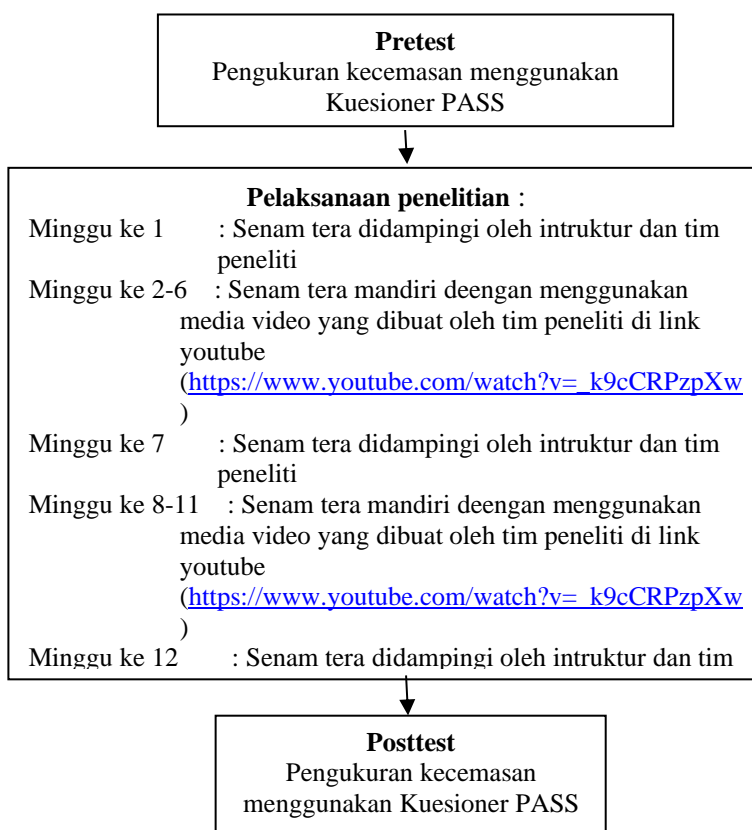
korelasi antara butir-butir pernyataan dengan skor pernyataan secara keseluruhan. Hasilnya seluruh item pernyataan $>0,3$ bila dibandingkan dengan nilai r , maka seluruh pernyataan pada kuesioner dikatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan secara internal dengan menganalisis konsistensi butir-butir pernyataan yang ada pada instrumen dengan menggunakan Alfa Cronbach dan seluruh pernyataan reliabel karena memiliki nilai $\alpha >0,6$ (Prayitno 2013). Kecemasan ibu hamil diukur sebelum diberikan perlakuan (senam tera) dan setelah diberikan perlakuan (senam tera).

Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini responden yaitu ibu hamil trimester 3. Pengumpulan data dengan

cara Senam Tera Ibu Hamil dilakukan setiap satu minggu sekali selama 3 bulan. Minggu pertama ibu hamil melakukan senam tera didampingi oleh instruktur senam tera dan tim peneliti. Minggu ke 2 sampai 6 ibu hamil melakukan senam tera mandiri di rumah dengan menggunakan media video yang telah dibuat oleh tim peneliti. Minggu ke 7 kembali melakukan senam tera didampingi instruktur dan tim peneliti.

Minggu ke 8 – 11 ibu hamil kembali melakukan senam tera mandiri dengan melihat video selanjutnya di minggu ke 12 melakukan senam Tera didampingi instruktur dan tim peneliti. Di bawah ini merupakan alur penelitian:



Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data univariat berupa distribusi frekuensi dan bivariate menggunakan uji *Marginal homogeneity* untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Penelitian ini telah mendapatkan surat lulus kaji etik dari Komite Etik STIKes Budi Luhur Cimahi dengan No. 26/D/KEPK-STIKes/II/2023

HASIL

Hasil data univariat tentang karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
Tidak Risiko	25	83,3
Risiko	5	16,7
Pendidikan		
Pendidikan rendah	8	26,7
Pendidikan sedang	15	50
Pendidikan tinggi	7	23,3
Pekerjaan		
Tidak bekerja	27	90,0
Bekerja	3	10,0
Paritas		
Primigravida	16	53,4
Multigravida	7	23,3
Grandemulti gravida	7	23,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di usia tidak beresiko sebanyak 25 responden (83,3%), berpendidikan sedang sebanyak 15 responden

(50%), tidak bekerja sebanyak 27 responden (90%) dan primigravida 16 responden (53,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu hamil Sebelum diberikan Senam Tera

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Berat	3	10.0
Sedang	27	90.0
Ringan	0	0,0
Tidak ada gejala	0	0,0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi diperoleh paling banyak ibu hamil

mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 27 responden (90%), dan sisanya tingkat kecemasan berat sebanyak 3 responden (10%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu hamil Setelah diberikan Senam Tera

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Persentase
Berat	0	0,0
Sedang	2	6.7
Ringan	12	40.0
Tidak ada gejala	16	53,3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh hasil tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi diperoleh paling banyak tidak ada gejala 16 orang (53,3%), tingkat kecemasannya

ringan sebanyak 12 orang (40%), dan sisanya tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 orang (6,7%) .

Tabel 4 Pengaruh Senam Tera terhadap tingkat keemasan Ibu Hamil trimester III menghadapi persalinan

		Kecemasan Posttest			Total	P = value
		Sedang	Ringan	Tdk ada gejala		
Kecemasan	Berat	2	1	0	3	0,000
Pretest	Sedang	0	11	16	27	
T o t a l		2	12	16	30	

Berdasarkan tabel 4 yaitu pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan diperoleh hasil bahwa dari 30 responden sebelum intervensi ada 27 orang tingkat kecemasannya sedang dan 3 orang tingkat kecemasannya berat. Setelah diberikan intervensi menjadi 16 orang tidak ada gejala, 12 orang kecemasannya sedang dan 2 orang kecemasan sedang, serta tidak ada lagi yang memiliki kecemasan berat. Hasil analisis dengan menggunakan uji Marginal homogeneity diperoleh hasil nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi berupa senam tera diperoleh data hampir seluruhnya yaitu 27 orang (90%) tingkat kecemasan sedang dan 3 orang (10%) tingkat kecemasan berat. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan berdampak baik secara fisik dan psikis terhadap ibu maupun janin. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil akan mempengaruhi hipotalamus untuk merangsang kelenjar endokrin yang mengatur kelenjar hipofise yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stress. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan yang dapat meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil (Maulida, L. F. & Wahyuni 2019)

Kecemasan merupakan bagian dari respon emosional, kondisi ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar,

yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. (Listya Wahyuni, Putri Permana Lestari Murdhana Putere, and Indah Budiapsari, 2022) Menurut penelitian (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah 2014) mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level kortisol selama kehamilan yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.

Setelah diberikan senam tera didapatkan hasil sebagian besar responden yaitu 16 orang (53,3%) tidak ada lagi gejala kecemasan, 12 orang (40%) tingkat kecemasan ringan dan 2 orang (6,7%) dengan kecemasan sedang. Senam tera bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Dengan teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil. (Putri, 2022)

Sebagian besar responden mengaku dirinya nyaman pada saat melakukan senam, keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan perlahan-lahan hilang. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stress (Aliyah, 2016). Pendapat

Bender et al dalam penelitian (Pradana 2017) menjelaskan olahraga yang dilakukan secara intens dapat meningkatkan β endorphin. Dengan terproduksinya β endorphin pada saat olahraga, maka menjadikan individu menjadi bahagia, gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar, selain itu pada aktivitas fisik dan latihan akan muncul mekanisme psikologi dan neurobiology sehingga dapat timbul efek anti depresi dan ansiolitik yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan diperoleh hasil bahwa dari 30 responden sebelum intervensi ada 27 orang tingkat kecemasannya sedang dan 3 orang tingkat kecemasannya berat. Setelah diberikan intervensi menjadi 16 orang tidak ada gejala, 12 orang kecemasannya sedang dan 2 orang kecemasan sedang, serta tidak ada lagi yang memiliki kecemasan berat. Hasil analisis dengan menggunakan uji Marginal homogeneity diperoleh hasil nilai p value = 0,000 < 0,05, maka terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Aktivitas fisik / olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal menurut Sherwood, 2005 dalam (Hernawan, T., Rosyid 2017) Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam tera. Senam Tera mengutamakan senam pernapasan, dimana gerakan-gerakannya disinkronkan dengan pola meridian dengan titik-titik kesehatan menurut teori Akupunktur. Apabila senam ini dilakukan dengan baik dan benar serta teratur dalam jangka panjang, mempunyai dampak positif yang bisa membantu percepatan penyembuhan, mencegah penyakit serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Menurut (Triyanto 2014) senam tera merangsang penurunan kerja saraf simpatik dan meningkatkan saraf parasimpatis serta mempengaruhi penurunan adrenalin dan norepinefrin. Kegiatan olahraga teratur dapat membakar glukosa dan akan menghasilkan ATP sehingga hormon endofrin meningkat dan menimbulkan rasa nyaman dan senang sehingga terhindar dari rasa stress. Menurut (Eriyanti, Etty, Widodo 2016), jika senam tera dilakukan 3 kali selama seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru, merangsang peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap oksigen dan menyebabkan jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat

sehingga nadi istirahat (Khasanah, U., & Nurjanah 2020) menyatakan jika dilakukan senam tera 3 kali seminggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru. Pada senam tera ini terdapat gerakan pernapasan lambat yang membuat tubuh menjadi rileks dan melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Ini terjadi karena saat menghirup napas dalam akan meningkatkan sirkulasi O₂ dan CO₂. Menarik dan menghembuskan napas dengan teratur juga dapat meningkatkan keefektifan dari kerja jantung sehingga bisa mengurangi ketegangan fisik dan mental. (Khasanah, U., & Nurjanah 2020)

Hasil penelitian terhadap ibu hamil ini sejalan dengan hasil pelaksanaan senam tera yang dilakukan rutin, sebanyak 12x pertemuan, 3x/minggu dengan durasi 67 menit ternyata dapat menurunkan tingkat kecemasan, membuat lansia rileks, nyaman, senang, dan dapat berinteraksi dengan lansia lainnya (Pradana 2017). Senam tera akan menimbulkan efek relaksasi yang akan membuat hormon CRH tidak menstimulasi ACTH sehingga tidak mengeluarkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan emosional pada seseorang (Candra 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam tera berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Disarankan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan senam tera secara mandiri agar ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, Jannati. 2016. "Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa" Skripsi
- Anshori, A. D. 2016. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Olahraga." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 6(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>

- Candra, Yusnita Meyka. 2019. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun."
- Eriyanti, ETTY, Widodo, & Arif. 2016. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pabelan Kartasura." *Artikel Publikasi Ilmiah*. <https://eprints.ums.ac.id/40896/>
- Hernawan, T., Rosyid, F. 2017. "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta." *Jurnal Kesehatan* 10(1). <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/5489>
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. 2020. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice* 3(1): 29–34. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/6902>
- Listya Wahyuni, Luh, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere, and Putu Indah Budiapsari. 2022. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bunda Setia." *Aesculapius Medical Journal* | 2(1). <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- Mandagi, Debora V V. 2013. "Perbedaan Tingkat kecemasan pada Primipara dan Multipara di RSIA KASIH IBU Manado." *Jurnal e-Biomedik (eBM)* 1(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/1617>
- Maulida. L. F. & Wahyuni, E. S. 2019. "Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil." 39(1). <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/541>
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III." *Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya* 1(1): 47–53. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2567>
- Murdayah, Dewi N. L, Endah L. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin." *Jambura Journal of health science and riset*. 3(1). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Muyasaroh, H. 2020. "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19." *Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat*. Available at: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Parwati, N. M., Karmaya, N. M., & Sutjana, D. P. 2013. "Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia Di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar." *Jurnal Kesehatan* 1. <https://doi.org/10.15562/phpma.v1i1.154>
- Pradana, Siti Aisyah. 2017. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya."
- Prayitno, Duwi. 2013. "Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS" Yogyakarta. Media Com.
- Putri, Astuti Ardi. 2022." Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 02(1). <https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/view/674>
- Sari, Ratna Indria. 2011. "Senam Tera Indonesia. Kesehatan Keluarga." *DOKTER KITA Edisi 3*.
- Triyanto, E. 2014. "Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu." *Graha Ilmu*.

Wang, Cuiyan et al. 2020. "Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(5).

Xian T, Zhuo L, Dihui H, and Xiaoni Z. 2019. "Influencing Factors for Prenatal Stress, Anxiety and Depression in Early Pregnancy among Women in Chongqing, China." *Journal of Affective Disorders*: 292–302.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>