

ABSTRAK

TRY WAHYUNI FUJI LESTARI
1520125082

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH SENAM HAMIL DALAM MENGHADAPI
PERSALINAN DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS JADIKARYA
KABUPATEN PANGANDARAN TAHUN 2026**

Di Indonesia, sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dengan prevalensi 36,7% di Pulau Jawa, terutama pada ibu hamil trimester III yang cemas menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah senam hamil dalam menghadapi persalinan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jadikarya Tahun 2026. Desain yang digunakan *pre eksperimen* dengan *One-Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III pada periode mei sampai dengan juni tahun 2026 sebanyak 39 orang dengan menggunakan teknik pengambilan total sampel. Instrumen penelitian dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah senam hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$). Menjadwalkan kelas senam hamil secara rutin, meningkatkan edukasi ANC mengenai manajemen kecemasan, dan melakukan evaluasi tingkat kecemasan menggunakan instrumen HARS pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Senam hamil, kecemasan, ibu hamil

ABSTRACT

**TRY WAHYUNI FUJI LESTARI
1520125082**

***DIFFERENCES IN ANXIETY LEVELS OF THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN BEFORE AND AFTER EXERCISES IN FACING
LABOR IN THE WORKING AREA OF JADIKARYA PUBLIC HEALTH
CENTER, PANGANDARAN REGENCY IN 2026***

In Indonesia, approximately 28.7% of pregnant women experience anxiety with a prevalence of 36.7% in Java, especially in third trimester pregnant women anxious about facing childbirth. This study aims to analyze difference in anxiety levels of third trimester pregnant women before and after pregnancy exercise in facing labor in the Working Area of Jadikarya Public Health Center in 2026. The design used pre-experiment with One-Group Pretest Posttest. The population in this study is third trimester pregnant women in the period May to June 2026 totaling 39 people using total sampling technique. The research instrument used Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument. Data analysis was conducted univariate and bivariate with Wilcoxon test. The results showed that there is differences anxiety levels in third trimester pregnant women before and after pregnancy exercise in facing labor with a p-value of 0.000 (<0.05). Schedule pregnancy exercise classes regularly, increase ANC education regarding anxiety management, and evaluate anxiety levels using the HARS instrument in third trimester pregnant women.

Keywords : Exercises, anxiety, pregnant women