

## PENGARUH *BELLY DANCE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Oleh :

Novita Sari Batubara<sup>1)</sup>, Nanda Masraini Daulay<sup>2)</sup>, Nur Aliyah Rangkuri<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

<sup>1</sup>novitabatubara87@gmail.com

<sup>3</sup>nuraliyahrangkuri88@gmail.com

### Abstrak

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi gangguan psikologis adalah dengan menari. *Belly dance* adalah gerakan tarian yang banyak menggunakan otot-otot perut, pinggang, punggung, pinggul, dan kaki, terutama paha. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *belly dance* untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasy experiment*) *pre-posttest without control group*. Jumlah Sampel penelitian adalah 12 orang ibu hamil primigravida trimester III. Hasil penelitian Berdasarkan uji statistik *paired sample t test* diketahui nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18. Artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

**Kata Kunci:** *Belly Dance*, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

### 1. PENDAHULUAN

Capaian *Millenium Development Goals* (MDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2015 yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2016, capaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian neonatal setidaknya hingga 12 per 1000 kelahiran hidup. Kematian balita 25 per 1000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2011).

Banyak faktor penyebab tingginya AKI, salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan (Hawari, 2011).

Salah satu terapi obat yang digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan adalah dengan benzodiazepine sedangkan beberapa alternatif terapi yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil adalah dengan pemijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch, dan

healing touch, mind body healing seperti imagery, Metode sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* dimana seluruh ibu hamil primigravida trimester III dapat menjadi sampel penelitian bila memenuhi kriteria yang ada dan pengambilannya dalam batas waktu. Analisis data bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. meditasi/yoga, berdoa dan refleksi biofeedback (Martini, J, 2015).

*Belly dance* sangat ideal dilakukan oleh seorang perempuan karena dapat memberikan ketenangan, kelenturan dan kekuatan selama kehamilannya, selain itu juga ibu hamil dapat menggunakan energinya secara seimbang dan memiliki efek yang positif dalam menghadapi permasalahan atau keluhan yang muncul saat hamil. *Belly dance* adalah gerakan tari perut yang mempunyai peranan sebagai tarian untuk melahirkan. Tarian ini aman, efektif dan mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan. *Belly dance* dapat membuat pikiran menjadi rileks dan mengatasi rasa sakit (Ranita, 2016).

### 2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan metode *pre-posttest without control group*. Pada penelitian ini, responden akan dilakukan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *belly dance*. Penelitian akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota

Padangsidempuan. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan. Jumlah Sampel penelitian adalah 12 ibu hamil primigravida trimester III.

Analisis univariat untuk mengestimasi parameter populasi untuk data numerik (umur dan tingkat kecemasan) terutama ukuran tendensi sentral dan ukuran variabilitas (frekuensi, minimum, maksimum, dan interval dengan tingkat kepercayaan 95%).

Analisa bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi pengaruh *belly dance* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Bila hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

##### a. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	F
Umur		
< 20 Tahun	2	16,7
20-35 Tahun	10	83,3
Jumlah	12	100
Pendidikan	8	66,7
Menengah (SMP, SMA)	4	33,3
Tinggi (Perguruan Tinggi)	12	100
Jumlah		
Pekerjaan		
IRT	9	75
Wiraswasta	3	25
Jumlah	12	100
Riwayat Penyakit		
Tidak Ada	12	100
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 tahun berjumlah 10 orang (83,3%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan menengah berjumlah 8 orang (66,7%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga) berjumlah 9 orang (75%). Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit mayoritas seluruh responden tidak ada berjumlah 12 orang (100%).

##### b. Analisa Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden

	Mean	Selisih	IK95%	Nilai p
Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Intervensi (n=12)	18,82	9,18	7,638-10,695	0,000
Tingkat	9,75			

Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Intervensi (n=12)

Berdasarkan uji statistik *paired sample T-test* diketahui nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18. Artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

#### PEMBAHASAN

##### a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 tahun berjumlah 10 orang (83,3%). Umur merupakan salah satu faktor predisposisi kecemasan, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi persoalan. Walaupun usia termasuk faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, kita dapat mengendalikan faktor risiko tersebut dengan merencanakan umur yang ideal bagi wanita untuk hamil yaitu 20-35 tahun yang juga merupakan rentang umur reproduksi sehat. Selain itu seorang wanita yang berumur 20-35 tahun sudah dianggap siap secara fisik dan psikologi untuk melahirkan dan merawat anak. Karena pada umur seperti ini tingkat kedewasaan, cara berfikir dan berperilaku juga akan mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya umur. Hal sependapat juga diungkapkan oleh Asri yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kecemasan ibu hamil. Wanita dengan usia reproduksi tidak sehat memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikarenakan usia 35 tahun masuk dalam kategori kehamilan berisiko terhadap kelainan bawaan dan penyulit pada persalinan (Wanda, 2011).

##### b. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan menengah berjumlah 8 orang (66,7%). Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Mereka cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya dan keluarganya. Hal senada juga diungkapkan oleh Susanti dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya, rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut. Tingkat pendidikan formal yang dimiliki memungkinkan seseorang untuk

meningkatkan konsep dirinya dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sjolstrom et al., penelitian Dieler et al, bahwa kecemasan dan depresi yang dimiliki oleh ibu hamil risiko tinggi dipengaruhi oleh status pendidikan ibu hamil tersebut (Sjolstrom, 2010).

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga) berjumlah 9 orang (75%). Pekerjaan adalah kesibukan yang dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya sehingga menghasilkan suatu penghasilan berupa uang. Semakin meningkatkan penghasilan maka pemeliharaan dan pelayanan kesehatan dapat terjamin. Seorang ibu dapat mengetahui semua informasi kesehatan mengenai dirinya dan bayi yang ada dalam kandungannya, sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan menyenangkan, serta mencegah timbulnya kecemasan. Pekerjaan ibu hamil tidak hanya menunjukkan tingkat sosial ekonomi, melainkan juga menunjukkan ada tidaknya interaksi ibu hamil dalam masyarakat yang luas dan keaktifan pada organisasi tertentu, dengan asumsi ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dan menerima informasi lebih cepat daripada ibu yang tidak bekerja (Stuart, 2012).

d. Riwayat Penyakit

Berdasarkan hasil penelitian Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit mayoritas seluruh responden tidak ada berjumlah 12 orang (100%). Ibu hamil yang mempunyai riwayat penyakit atau komplikasi dalam kehamilan tidak dianjurkan mengikuti *belly dance* ataupun jenis senam hamil lainnya. Ibu hamil primigravida trimester III yang tidak dapat melepas rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepas hormone katekolamin (hormone stress) dalam konsentrasi tinggi yang dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan (Rahmi, 2009).

e. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan uji statistik *paired sample T-test* diketahui nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18. Artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh sehari-hari Banyak cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan ibu hamil, salah satunya adalah dengan *belly dance* yang merupakan salah satu jenis tarian yang sangat ideal dilakukan oleh seorang perempuan karena dapat memberikan ketenangan, kelenturan dan kekuatan selama kehamilannya. Selain itu juga ibu hamil dapat menggunakan energinya secara seimbang dan memiliki efek yang positif dalam menghadapi permasalahan atau keluhan yang muncul saat hamil.

Dalam penelitian ini, *belly dance* terbukti memiliki dampak positif terhadap tingkat kecemasan khususnya ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan. Gerakan dalam tarian ini umumnya menenangkan dan dilakukan berulang-ulang sehingga membutuhkan konsentrasi yang dapat mengurangi cemas dan membantu mengurangi rasa nyeri punggung. Di samping itu gerakan di dalam *belly dance* juga dapat membantu dalam penguatan otot lengan, dada, perut dan panggul, selain itu juga memberikan efek relaksasi pada otot perut dan panggul sehingga persalinan akan jauh lebih lancar. Di dalam gerakan *belly dance*, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Pada latihan ini, ibu hamil diajarkan untuk memberikan energi positif ke dalam bayinya sambil membayangkan keadaan bayi di dalam perutnya. Hal ini cukup membawa pengaruh relaksasi sesuai dengan pendapat Primatia yang menyatakan bahwa dengan membayangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Bobak., 2005).

Berdasarkan studi penelitian oleh Sheri disampaikan bahwa wanita yang berolahraga secara teratur dapat meningkatkan energi, mood dan meningkatkan harga dirinya. *Belly dance* juga dapat meningkatkan kesadaran seorang ibu hamil terhadap kesehatannya, dengan sadar terhadap tubuhnya, *belly dance* membantu memperkuat fisik dan fungsi tubuh secara alami sehingga saat seorang wanita memasuki kehamilan dan persalinan dengan kekuatan fisik dan pikiran seorang wanita tersebut akan menjalaninya dengan lebih baik (Waldrop, 2002).

Hal ini juga sesuai dengan artikel yang menyatakan bahwa hubungan pikiran dan tubuh yang dikembangkan dalam seni tari perut adalah sama dengan prinsip Yoga. Energi yang dihasilkan harus bisa dibawa saat melakukan gerakan *belly dance*, hal ini penting karena dengan adanya energi dapat mengontrol fisik maupun emosi dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Selain itu hal ini juga penting dalam menghadapi kehamilan dan persalinan bagi seorang wanita. Pada saat melakukan *belly dance* ibu hamil harus berkonsentrasi pada daerah panggul sehingga dapat meningkatkan aliran darah dan memungkinkan lebih banyak oksigen yang dapat meningkatkan kesehatan fungsi tubuh. Fisik yang baik mengarah kepada kesejahteraan emosional yang baik pula (Moore, 2005).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

1. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Intervensi (n=12) sebesar 18,82
2. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Diberikan Intervensi (n=12) sebesar 9,75
3. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18. Berdasarkan uji statistik *paired sample T-test* diketahui nilai signifikan sebesar 0,000. Artinya ada pengaruh antara *belly dance* dengan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

### SARAN

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan *belly dance* menjadi salah satu program baru dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak sehingga dapat di terapkan di berbagai fasilitas kesehatan demi memberikan pelayanan kebidanan yang profesional dan berkualitas .

2. Bagi Pengembangan

Ilmu Pengetahuan Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan terapi sugesti dan menilai status mental awal setiap responden serta menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih lama. Dimulai sejak umur kehamilan memasuki trimester II sampai menjelang persalinan sehingga hasil yang diharapkan nantinya lebih efektif.

3. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil hendaknya terus mencari informasi tentang hal yang berhubungan dengan kecemasan yang dialami pada saat kehamilan sampai persalinan sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinannya dengan mencari solusi untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan persalinan salah satunya dengan melakukan *belly dance*

## 6. REFERENSI

Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: EGC.
- Bounaventura. 1992. *Belly Dancing: the Serpent and the Sphinx*. London: Vorago Press.
- Dewi, Dkk. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Prenatal Trimester III di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana Volume 5 Nomor 2, Oktober 2019*.
- Depkes RI, 2011. *Profil Kesehatan. 2011*
- Djumahna. 2000. Belly Dance in brief. In T. Richards (Ed.), *The bellydance book : Rediscovering the oldest dance (pp. 10-13)*. Concord: Backbeat Press.
- Handayani. 2017. *Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hawari. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Martini, J., Petzoldt, J., Einsle, F., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., & Wittchen, H. U. (2015). Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: a prospective-longitudinal study. *Journal of affective disorders*, 175, 385-395.
- Moore. 2005. *Belly Dance for Pregnancy and Birth*. Boston: CNM.
- Ranita. 2016. *Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Bpm Ranting 3 Kota Semarang*.
- Safi'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Book.
- Sjolstrom, et.al. (2010). Maternal distress. *Jurnal of Advance Nursing*::1365
- Waldrop. 2002. The Benefits of Belly Dance As a Prenatal Exercise. *Discover Belly Dance Journal*.
- Waldrop , S. (2002). The Benefits of Belly Dance As a Prenatal Exercise. *Discover Belly Dance Journal*.
- Wanda A, Bidjuni, H, Kallo, V. (2011). Hubungan karakteristik ibu hamil trimester iii dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Magister Kebidanan*. Universitas Padjajaran Bandung.