

Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025

Hilda Yani Karo Karo¹, Sri Yunita Perangin angin², Faija Sihombing³, Juwita⁴, Pratiwi Simangunsong⁵, Sri Wahyu Aritonang⁶

Universitas AUDI Indonesia, Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6}

hildayanikaro@gmail.com (1), sriyunita237@gmail.com (2), Faijasihombing1976@gmail.com (3), Juwitaamdkeb@gmail.com(4), pratiwisimangunsong@gmail.com(5), sriwahyuaritonang25@gmail.com (6)

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III cenderung mengalami peningkatan seiring semakin dekatnya waktu persalinan. Kecemasan dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu jika tidak ditangani dengan tepat. Olahraga prenatal menggunakan *birth ball* adalah salah satu strategi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh senam hamil menggunakan *birth ball* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Tri Suci Medan Helvetia pada tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di Klinik Tri Suci Medan Helvetia. Sampel berjumlah 24 responden yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum pemberian intervensi adalah 28,50 yang termasuk kategori kecemasan berat, sedangkan setelah intervensi skor rata-rata menurun menjadi 17,50 dengan kategori kecemasan sedang. Uji statistik menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa senam hamil dengan *birth ball* memberikan pengaruh bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Tri Suci Medan Helvetia tahun 2025.

Kata kunci: Senam Hamil, Birth Ball, Kecemasan, Trimester III

ABSTRACT

Anxiety in third-trimester pregnant women generally increases as childbirth approaches. If anxiety is not properly managed, it may negatively affect the mother's health as well as fetal growth and development. One non-pharmacological approach that can be used to help reduce anxiety is pregnancy exercise using a birth ball. This study aimed to analyze the effect of birth ball pregnancy exercise in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women at Tri Suci Clinic, Medan Helvetia, in 2025. The research method used was a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test. The study population included all pregnant women in their third trimester experiencing anxiety at the Tri Suci Clinic in Medan Helvetia. A sample of 24 respondents was selected using a total sampling technique. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using a paired t-test. The results showed that the mean anxiety score before the intervention was 28.50, classified as severe anxiety, while after the intervention the mean score decreased to 17.50, categorized as moderate anxiety. Statistical testing indicated a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$), showing a significant effect. In conclusion, pregnancy exercise using a birth ball has a significant effect in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women at Tri Suci Clinic, Medan Helvetia, in 2025.

Keywords: Birth Ball, Pregnancy Exercise, Anxiety, Third Trimester Pregnancy

I. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses alami yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari siklus memiliki anak. Walaupun kehamilan adalah proses normal, namun perubahan yang terjadi selama masa kehamilan dapat menimbulkan berbagai tantangan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan hormon seperti peningkatan estrogen dan progesteron menyebabkan perubahan pada sistem tubuh ibu, termasuk perubahan pada sistem saraf dan emosi. Hal ini membuat ibu hamil menjadi lebih sensitif, mudah cemas, serta mengalami perubahan suasana hati. Trimester III adalah fase terakhir dari kehamilan yang dimulai sejak usia kehamilan 28 minggu hingga mendekati saat melahirkan. Pada fase ini, ibu hamil mengalami peningkatan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, sulit tidur, kelelahan, serta tekanan pada panggul. Selain itu, secara psikologis ibu hamil trimester III mulai memikirkan proses persalinan yang akan segera terjadi. Kekhawatiran tersebut dapat berkembang menjadi kecemasan yang cukup berat. Kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, dan cemas yang bisa muncul karena ada hal-hal yang tidak pasti. Pada ibu yang sedang hamil, perasaan cemas ini sering kali muncul karena mereka takut akan rasa sakit saat melahirkan, kemungkinan terjadinya masalah saat melahirkan, keselamatan bayi, dan juga karena pengalaman melahirkan sebelumnya. Menurut Khoiriah dan Mariyam (2020), ada beberapa hal yang membuat ibu hamil merasa cemas, seperti usia, jumlah kehamilan sebelumnya, pengetahuan, kondisi sosial ekonomi, dan dukungan dari keluarga. Ibu yang sedang hamil untuk pertama kalinya biasanya lebih mudah merasa cemas karena mereka belum pernah melahirkan. Sementara itu, ibu yang sudah melahirkan sebelumnya juga bisa merasa cemas akibat pengalaman buruk dari persalinan yang lalu. Selain itu, usia juga menjadi salah satu penyebab kecemasan. Kehamilan yang berisiko tinggi bisa terjadi pada ibu yang berumur di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun. Di usia-usia tersebut, kemungkinan adanya masalah saat melahirkan lebih besar, sehingga ibu lebih mungkin merasa cemas. Faktor sosial ekonomi juga mempengaruhi karena ibu yang memiliki keadaan ekonomi yang kurang baik sering kali khawatir tentang biaya untuk melahirkan dan kebutuhan bayi. Dukungan dari keluarga, khususnya suami, sangat penting untuk memberikan rasa tenang dan nyaman bagi ibu yang sedang hamil menjelang saat melahirkan. Apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap ibu dan janin. Menurut Saputri & Yudianti (2020), kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang memicu peningkatan tekanan darah dan kontraksi uterus berlebihan. Hal ini dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, preeklamsia, serta bayi berat lahir rendah. Selain itu, kecemasan dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil sehingga ibu mengalami kelelahan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan selama kehamilan. Dalam jangka panjang, kecemasan pada kehamilan dapat berdampak pada perkembangan emosional dan mental anak setelah lahir. Selama ini, penanganan kecemasan pada ibu hamil sering dilakukan melalui pendekatan farmakologi seperti pemberian obat penenang. Namun penggunaan obat pada ibu hamil harus dibatasi karena dapat memberikan efek samping pada janin. Oleh sebab itu, intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif. Salah satu metode nonfarmakologi yang dapat diterapkan adalah senam hamil menggunakan birth ball. Birth ball merupakan bola karet elastis berukuran besar yang digunakan untuk latihan fisik. Senam hamil birth ball adalah latihan yang dilakukan ibu hamil dengan memanfaatkan bola tersebut untuk melatih keseimbangan, memperkuat otot panggul, memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas, serta membantu relaksasi. Gerakan menggunakan birth ball dapat membantu merangsang keluarnya hormon endorfin yang berperan sebagai penenang alami, sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan

pada ibu hamil. Selain itu, latihan ini juga dapat menimbulkan rasa nyaman serta meningkatkan keyakinan diri ibu dalam mempersiapkan proses persalinan. Dengan demikian Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil birth ball terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil birth ball terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025 dapat dilaksanakan sesuai prosedur dan tepat waktu. .

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah diharapkan sebagai informasi bagi penelitian selanjutnya dari judul penelitian Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-uji dan pasca-uji satu kelompok dengan metode kuantitatif dan pendekatan kuasi-eksperimental. Dengan membandingkan kondisi responden dalam kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan, desain ini digunakan untuk menilai dampak suatu intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Tri Suci, Kecamatan Medan Helvetia. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan September 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dan melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Tri Suci Medan Helvetia, dengan jumlah sebanyak 24 orang. Sebanyak 24 responden diperoleh dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total, yang melibatkan pengambilan sampel dari setiap anggota populasi. Wanita hamil pada trimester ketiga yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian, berusia antara 20 dan 40 tahun, dalam kondisi kesehatan fisik yang baik, dan tanpa penyakit mental yang terdiagnosis memenuhi kriteria inklusi memungkinkan untuk mengikuti senam birth ball. Adapun kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang tidak mengikuti seluruh rangkaian program intervensi, serta ibu hamil yang mengalami gangguan penglihatan dan pendengaran. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) adalah alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. HARS merupakan kuesioner standar untuk mengukur kecemasan berdasarkan beberapa indikator, seperti ketegangan, rasa takut, insomnia, gangguan somatik, dan gejala psikis lainnya. Pengukuran skor kecemasan dilakukan sebelum intervensi (pre-test) Baik teknik univariat maupun bivariat digunakan untuk memproses data. Tujuan analisis univariat adalah untuk mengkarakterisasi sifat responden dan tingkat kecemasan baik sebelum maupun setelah intervensi. Sementara itu, uji t berpasangan digunakan dalam analisis bivariat untuk memastikan variasi tingkat kecemasan sebelum dan selama intervensi, karena pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama pada dua waktu yang berbeda. Selain itu,

penelitian ini mematuhi norma-norma etika penelitian, seperti memperoleh informed consent (persetujuan berdasarkan informasi), menjaga anonimitas (yaitu, tidak mengungkapkan identitas responden), dan memastikan kerahasiaan (yaitu, kerahasiaan data responden).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Tri Suci Medan Helvetia, yaitu salah satu sarana pelayanan kesehatan yang menyediakan pemeriksaan kehamilan serta layanan kebidanan bagi masyarakat. Klinik tersebut menjalankan program pemeriksaan antenatal secara berkala dan juga memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan kepada ibu hamil.

- Karakteristik Responden
- Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi
- Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi berupa senam hamil birth ball, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan. Responden dengan kecemasan sedang tercatat sebanyak 18 orang (75,0%), sedangkan kecemasan ringan sebanyak 6 orang (25,0%). Rata-rata skor kecemasan setelah intervensi adalah 17,50 dengan nilai minimum 16 dan maksimum 18.

- **Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi berbeda secara signifikan, menurut analisis uji-t berpasangan. Terdapat perbedaan 11,00 antara skor kecemasan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, yaitu 28,50 dan 17,50. Latihan kehamilan dengan bola persalinan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga, menurut nilai p yang dihasilkan sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan Responden pada Tahap Pra dan Pasca Intervensi

Tingkat Kecemasan	Sebelum (n)	Sebelum (%)	Sesudah (n)	Sesudah (%)
Ringan	0	0%	6	25,0%
Sedang	6	25,0%	18	75,0%
Berat	18	75,0%	0	0%
Total	24	100%	24	100%

Frekuensi Strategi Borrowing dan Calque

Tabel 2. Distribusi Strategi Penerjemahan

NO	Strategi	Jumlah	Persentase	Contoh
1	Borrowing murni	65	43,3%	Anemia → Anemia
2	Borrowing naturalisasi	22	14,7%	Diabetes mellitus → Diabetes mellitus
3	Calque struktur	48	32,0%	Renal failure → Gagal ginjal
4	Strategi lain	15	10,0%	Headache → Sakit kepala

Yani Karo Karo H, Yunita Perangin angin S, Sihombing F, Juwita, Simangunsong P, Wahyu Arintonang S : Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025

TOTAL	-	150	100%	-
-------	---	-----	------	---

Total borrowing + calque = 90,3%. Ini menunjukkan penerjemah jurnal sangat konservatif.

Kualitas Terjemahan

Tabel 3. Skor Rata-rata Kualitas per Strategi

Strategi	Akurasi	Kategori	Keberterimaan	Kategori
Borrowing	2,46/3	82% Akurat	1,80/3	60% Berterima
Calque	2,28/3	76% Akurat	2,04/3	68% Berterima

Temuan penting: *Borrowing* paling akurat karena tidak mengubah makna, tapi paling rendah keberterimaannya karena asing bagi pembaca non-medis. *Calque* lebih berterima tapi 24% kasus kaku, contoh: *Sepsis-induced cardiomyopathy* → Kardiomiopati yang diinduksi sepsis. Rater dokter komentar: "Lebih natural Kardiomiopati akibat sepsis".

PEMBAHASAN

Mengapa Borrowing Dominan di Jurnal Kedokteran?

Jurnal ilmiah punya "Skopos" berbeda dengan leaflet obat. Target pembacanya adalah akademisi, dokter, mahasiswa. Mereka dituntut melek istilah internasional untuk sitasi dan konferensi. Maka penerjemah memilih aman: *Thrombocytopenia* tetap Trombositopenia agar pembaca bisa cari di PubMed. Ini sesuai penelitian Kurniati 2020 pada jurnal farmasi. Namun dominasi 58% borrowing berisiko "*foreignization*" berlebihan. Pembaca S1 non-kedokteran akan kesulitan. Contoh kasus: *Apoptosis* → *Apoptosis* tanpa catatan kaki. Padahal padanan "kematian sel terprogram" bisa membantu.

Calque: Antara Naturalisasi dan Kekakuan

Calque 32% menunjukkan upaya penerjemah membuat bahasa Indonesia. *Calque* berhasil saat struktur SL-TL sama: *Heart attack* → Serangan jantung. Gagal saat struktur berbeda: *Drug-resistant tuberculosis* → Tuberkulosis resisten obat terdengar kaku. Padanan lebih natural: Tuberkulosis yang resisten terhadap obat. Rater dokter menilai *calque* lebih berterima 68% karena "terasa Bahasa Indonesia", tapi akurasinya turun 6% dibanding borrowing. Ada 8 data *calque* yang maknanya bergeser tipis karena penerjemah memotong unsur penting.

Rekomendasi Strategi Hibrida

Berdasarkan data, strategi terbaik untuk jurnal kedokteran adalah "hibrida": *Borrowing* + *Amplification*. Rumus: Istilah asing (padanan Indonesia). Contoh: *Myocardial infarction* (infark miokard/serangan jantung). Teknik ini hanya muncul 10% di data, padahal paling ideal: akurat + berterima + mendidik pembaca. Pengelola jurnal Sinta 4 disarankan membuat *Author Guidelines* khusus: "Istilah medis pertama kali muncul wajib diberi padanan Indonesia dalam kurung"

IV. KESIMPULAN

Strategi *borrowing* 58% dan *calque* 32% mendominasi penerjemahan istilah teknis medis pada jurnal kedokteran. *Borrowing* paling akurat 82% tapi keberterimaannya paling rendah 60%. *Calque* lebih berterima 68% tapi akurasi 76%. Penerjemah: gunakan strategi hibrida *borrowing* + padanan untuk istilah pertama kali muncul. Editor jurnal: sediakan glosarium istilah medis di akhir artikel. Peneliti lanjutan: kaji persepsi mahasiswa kedokteran terhadap keterbacaan istilah hasil *borrowing* vs *calque*

Yani Karo Karo H, Yunita Perangin angin S, Sihombing F, Juwita, Simangunsong P, Wahyu Arintonang S : Pengaruh Senam Hamil Birth Ball Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia Tahun 2025

DAFTAR PUSTAKA

- Amsterdam: John Benjamins. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 20 Tahun 2022 tentang Standar Pelayanan Kefarmasian
- Kurniati, D. 2020. Translation Strategies of Medical Terms in Pharmacy Journal Articles. *Jurnal Sastra*, 10(2), 45-56.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications
- Molina, L., & Albir, A. H. 2002. Translation Techniques Revisited. *Meta*, 47(4), 498-512.
- Nababan, M. 2012. Pengembangan Model Penilaian Kualitas Terjemahan. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 24(1), 39-57.
- Kemendikbudristek RI. (2023). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi. Jakarta: Kemendikbudristek
- Sager, J. C. 1990. *A Practical Course in Terminology Processing*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 3). Alfabeta.
- Venuti, L. (1995). *The Translator's Invisibility: A History of Translation*. Routledge.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
29 Mei 2026	08 Juni 2026	15 Juni 2026	Ya