

PENGARUH SENAM MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI BABYSPA ALKHANSA

SAJDAH KHUSNUL MUKHLIS¹, DWI ENDAH KURNIASIH²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
sajdahalkhansa1@gmail.com, dwiendah@respati.ac.id

Abstrak: Penyebab kematian ibu di Indonesia salah satunya disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan. Salah satu faktor risiko penyebab terjadinya hipertensi pada kehamilan yaitu kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya stress dan memicu keadaan ibu hamil mengalami hipertensi pada masa kehamilan dan apabila tidak diantisipasi menjadi faktor risiko terjadinya preeklamsi dan eklamsi. Dampak dari kecemasan, stress dan gangguan secara psikologi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayinya. Senam Maryam merupakan salah satu metode senam hamil yang diadopsi dari gerakan sholat dan modifikasi senam hamil dasar, sebagai upaya untuk mengoptimalkan kesehatan ibu hamil secara fisik, pikiran, psikologi dan spiritual. Pada penelitian sebelumnya disebutkan senam Maryam dapat menurunkan hormon kortisol pada ibu hamil dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress. Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen dan desain one group desain without control. Menggunakan metode pengambilan sampel dengan purposive sampling yang berjumlah sampel 47 orang. Penelitian dilakukan di Babyspa Alkhansa pada bulan Juli sampai November 2023. Pengumpulan data kecemasan ibu hamil menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (Pass). Analisa data dilakukan dengan uji statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian: menunjukkan secara analisis nilai $P = 0.000$ ($\alpha < 0,05$) dengan score $Z = -4851$ yang berarti terdapat perbedaan secara signifikansi pada nilai pretest dan posttest. Kesimpulan: senam Maryam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kecemasan, Senam Maryam, Ibu Hamil.

A. Pendahuluan

Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 4.627 kematian dan terjadi peningkatan di tahun 2021 dengan jumlah 7.389 kematian ibu. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021 salah satunya disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi.(1). Pada tahun 2018 - 2022 di provinsi Jawa Tengah angka kematian ibu (AKI) mencapai 199 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kasus kematian ibu tertinggi adalah Kabupaten Brebes sebanyak 105 kasus dan kabupaten dengan kasus kematian ibu terendah adalah Kota Magelang dengan 2 kasus.(2) Pada tahun 2021 di kota Magelang terdapat 2 kasus kematian ibu dengan kelahiran hidup sebanyak 1.410 jiwa.(3)

Kasus hipertensi pada kehamilan menjadi salah satu faktor risiko penyebabnya yaitu kecemasan pada ibu hamil. WHO menyebutkan di seluruh dunia sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Di negara berkembang angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% pada masa kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Dalam kasus yang serius, ibu hamil melakukan bunuh diri. Selain itu dapat berdampak pada kesehatan ibu sendiri dan mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terkena dampak negatifnya. Gangguan mental ibu dapat dicegah dan diobati dengan intervensi yang efektif yang dapat diberikan oleh penyedia layanan kesehatan non-spesialis yang terlatih.(4)

Kecemasan merupakan salah satu unsur perasaan dari dalam jiwa seseorang yang menggambarkan keadaan emosional yang dimiliki pada saat menghadapi kenyataan atau

kejadian dalam hidupnya. Hal ini dapat membuat (spasme) pembuluh darah menjadi memburuk sehingga terjadi kenaikan tekanan darah pada ibu hamil dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan hipertensi bahkan preeklampsia.(5) Hasil penelitian didapatkan dari penelitian yang berjudul hubungan kecemasan ibu hamil dengan kejadian preeklamsi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsi. Kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya stress dan memicu keadaan ibu hamil mengalami hipertensi pada masa kehamilan dan apabila tidak diantisipasi menjadi factor resiko terjadinya preeklamsi dan eklamsi. (6)

Meningkatkan kesehatan ibu adalah salah satu prioritas utama WHO, didasarkan pada pendekatan hak asasi manusia dan terkait dengan upaya cakupan kesehatan universal. WHO mengadvokasi perencanaan kesehatan di mana nilai dan preferensi wanita menjadi pusat perawatan mereka sendiri. Keterlibatan yang berarti dan pemberdayaan perempuan, keluarga, masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan sangat penting untuk inisiatif peningkatan kualitas.(7) Mempromosikan kesehatan sepanjang rangkaian kehamilan, persalinan, dan perawatan pasca kelahiran penting dilakukan. Promosi Kesehatan yang perlu dilakukan diantaranya mengenai, nutrisi yang baik, mendeteksi dan mencegah penyakit, memastikan akses ke kesehatan. WHO mendukung negara anggota saat mereka menerapkan rencana untuk mempromosikan akses ke layanan kesehatan berkualitas untuk semua. (8)

Dalam kegiatan kelas ibu hamil terdapat salah satunya yaitu kegiatan senam hamil. Pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil bagi kesehatan ibu hamil sangat di perlukan untuk mendukung di terimanya informasi kesehatan, dalam kegiatan senam hamil peserta di berikan materi manfaat senam hamil dan beberapa hal dalam pencegahan terjadinya komplikasi pada fase prenatal. Praktik kesehatan ini mewakili pengetahuan pribadi dan kompetensi yang terakumulasi melalui aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial dan lintas generasi. Pengetahuan dan kompetensi pribadi dimediasi oleh organisasi struktur dan ketersediaan sumber daya yang memungkinkan masyarakat mengakses, memahami, menilai dan menggunakan informasi dan layanan dengan cara yang meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan bagi diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka.(2)

Senam Maryam merupakan salah satu metode senam hamil yang diadopsi dari gerakan sholat dan modifikasi senam hamil dasar, sebagai upaya untuk mengoptimalkan kesehatan ibu hamil secara fisik , pikiran, psikologi dan spiritual. Senam maryam menjadi perhatian karena tanpa disadari memiliki peranan penting dalam penanggulangan berbagai masalah kesehatan termasuk masalah kesehatan salah satunya mengenai kecemasan pada ibu hamil. Sesuai penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai efektifitas senam maryam di bandingkan dengan senam hamil dasar menyimpulkan bahwa senam maryam lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.(9) Penelitian lainnya dengan judul *The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women* menyimpulkan hasil penelitian tersebut senam maryam terhadap penurunan hormon kortisol pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa senam maryam dapat menurunkan kadar hormon kortisol pada ibu hamil dan memberikan perubahan positif pada tingkat stress ibu hamil.(5)

Upaya peningkatan kesehatan mental ibu hamil melalui senam maryam perlu dilakukan penelitian agar meyakinkan pengguna dan terbukti manfaatnya. Senam maryam tidak hanya mencakup tentang kemampuan seseorang melakukan gerakan senam saja , akan tetapi senam maryam juga memberikan dukungan secara spiritual bagi yang melakukannya.Pada pelaksanaan senam maryam sebelum dilakukan senam akan disampaikan manfaat senam maryam bagi ibu diantaranya manfaat pada setiap gerakannya. Tingkat pemahaman seseorang akan bernilai lebih apabila seseorang mempraktikkannya secara langsung. Informasi kesehatan yang diperoleh, akan berpengaruh pada diri seseorang dan untuk mengontrol kesehatan secara menyeluruh seperti pada keluarga, diri sendiri dan masyarakat. (10)

Studi pendahuluan yang dilakukan di babyspa alkhansa 3 dari 5 ibu hamil diantaranya mengalami kecemasan saat kehamilan. Ibu hamil tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami kecemasan. Upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil agar terhindar dari kejadian

stress bahkan depresi serta hipertensi pada masa kehamilan babyspa alkhansa menggunakan metode senam maryam untuk membantu mencegah morbiditas tersebut pada ibu hamil.

Babyspa alkhansa merupakan salah satu bidang usaha yang melakukan bisnis di bidang jasa kesehatan ibu dan anak. Babyspa alkhansa membuka kelas senam Maryam setiap hari sabtu. Ibu yang mengikuti senam maryam di babyspa alkhansa total 65 orang. Babyspa alkhansa beroperasi di Kota Magelang dan Yogyakarta, untuk melihat perubahan tingkat cemas pada ibu hamil dan dengan senam maryam dan dapat di jadikan tolak ukur dalam meningkatkan dan inovasi dalam memberikan pelayanan serta edukasi di masyarakat. Senam hamil dengan metode maryam yang menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan upaya dalam penurunan angka kematian ibu sesuai dengan SDG ‘S tahun 2030 melalui pendekatan komunitas masyarakat.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta senam maryam di babyspa alkhansa sebanyak 65 peserta. Sampel penelitian yang didapat berjumlah 47 orang yang diambil dengan purposive sampling, Penentuan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi responden adalah Ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu, Ibu hamil tanpa riwayat abortus, Ibu hamil yang bisa melihat dan mendengar dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi responden adalah Ibu hamil dengan usia resiko tinggi (resti), Ibu hamil dengan Riwayat (abortus) keguguran, Ibu hamil dengan usia kehamilan kurang dari 20 minggu. Penelitian ini menggunakan instrument Perinatal Anxiety Screening Scale (Pass) yang di kembangkan dan divalidasi di King Edward Memorial Hospital di Australia barat Instumen ini ditelah diterjemahkan oleh Nourma aulia ulfa dengan nilai uji validitas dan reabilitas 0,983.(11)

Tabel 1. Definisi operasional penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Skala
Usia	Usia merupakan lama waktu hidup seseorang atau ada sejak dilahirkan “ulang tahun terakhir responden saat diwawancarai”	1.15- 20 tahun 2. > 20-30 tahun 3.> 30 tahun	Ordinal
Pendidikan	Tingkat pendidikan merupakan jenjang terakhir pendidikan yang ditempuh ibu hamil secara formal.	1. SMP 2. SMA/SMK 3. PT	Nominal
Tingkat kecemasan ibu hamil	perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan pada ibu hamil sehingga menyebabkan gangguan Kesehatan.	1.tidak cemas 0-20 2. ringan 22-30 3.sedang 31-45 4.berat > 45-93	Ordinal

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden yang meliputi,usia, pekerjaan, pendidikan dan usia kehamilan responden. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam Maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dengan uji statistic uji Wilcoxon.

C. Hasil dan Pembahasan

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan , pekerjaan dan usia kehamilan terlihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan di Babyspa Alkhansa Tahun 2023 (N = 47)

No	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia			
1	15-20	2	4.3
2	21-30	30	63.8

3	30-40	15	31.9
	Jumlah	47	100.0
Pendidikan			
1	SMP	4	8.5
2	SMA	13	27.7
3	D3	3	6.4
4	S1-S2	27	57.4
	Jumlah	47	100.0
Pekerjaan			
1	Irt	33	70.2
2	PNS	5	10.6
3	Swasta	2	4.3
4	Wiraswasta	1	2.1
5	Lainnya	6	12.8
	Jumlah	47	100.0
Usia kehamilan			
1	20-26	11	23.4
2	27-40	36	76.6
	Jumlah	47	100.0

*sumber data primer ,2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden 30 orang (63,8 %) terbanyak berkisar usia 21-30 tahun. Responden yang memiliki pendidikan sampai perguruan tinggi sebanyak 30 orang (62,8%) responden. Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 70,2 %. Berdasarkan tabel di atas 76,6 % usia kehamilan responden terbanyak berkisar antara 27-40 minggu.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Responden

No	Tingkat kecemasan	Pretest		Posttest	
		Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	7	14.9	18	38.3
2	Kecemasan ringan	9	19.1	12	25.5
3	Kecemasan sedang	24	51.1	16	34.0
4	Kecemasan berat	7	14.9	1	2.1
	Jumlah	47	100.0	47	100.0

*sumber data primer ,2023

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi hasil pretest responden terbanyak mengalami kecemasan sedang dan terdapat 7 responden mengalami kecemasan berat. Pada hasil posttest responden terbanyak mengalami perubahan menjadi tidak cemas dan terdapat 1 responden mengalami kecemasan berat.

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Maryam

No	Tingkat kecemasan	Pretest	Posttest
1	Mean	31.21	24.68
2	Median	30.00	24.00
3	Mode	31	20
4	Minimum	17	8
5	Maximum	68	45

*sumber data primer ,2023

berdasarkan tabel 3 diatas didapat tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan senam maryam menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan, terbukti dengan semakin rendahnya nilai rata - rata (mean) dari *pretest* sebelum melakukan senam maryam dan *posttest* sesudah melakukan senam maryam.

Tabel 4. Hasil Analisa Perubahan Pretest dan Posttest Responden

No	Tingkat kecemasan	Hasil analisa pretest dan posttest		
		Jumlah (n)	Mean	Sum of Ranks
1	Penurunan nilai pretest	26	13.50	351.00
2	Peningkatan nilai posttest	0	.00	.00
3	Kesamaan nilai post dan pre	21		
	Total	47	47	100.0

Berdasarkan tabel 4 hasil analisa *pretest* dan *posttest* hasil menunjukkan penurunan score dari 47 responden, yang mengalami penurunan score tingkat kecemasan sebanyak 26 responden dengan mean 13,50 yang artinya terdapat 26 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan senam maryam terlihat pada penurunan nilai *posttest*nya. Tidak terdapat peningkatan nilai pada nilai *posttest* yang artinya tidak terdapat responden yang mengalami kenaikan tingkat kecemasan setelah dilakukan senam maryam.

Tabel 5. hasil Analisa pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

	Mean Z	P
	Rank	
Kecemasan <i>pretest</i>	-4,815	0,000
Kecemasan <i>posttest</i>		

Berdasarkan hasil uji statistik uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi P 0,000 dan nilai Z - 4,815 dengan nilai ($\alpha=0,05$). Dapat disimpulkan dengan nilai $P 0,000 < 0,05$ nilai alfa maka terdapat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*. Berarti terdapat pengaruh senam maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

1. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melaksanakan senam maryam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum melakukan senam maryam, mayoritas terbanyak pada tingkat kecemasan sedang dan terdapat 7 responden yang mengalami kecemasan berat. Factor yang mungkin mempengaruhi diantaranya usia, pendidikan, pekerjaan dan usia kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden terbanyak berusia 21-30 tahun yaitu sebanyak 30 responden (63,8%) dan 17 responden lainnya di usia sebelum 20 th dan di atas 30 tahun. Berdasarkan pada penelitian sebelumnya usia kehamilan < 20 th belum matang secara fisik dan psikologis sehingga belum siap dalam mengelola masalah yang sedang dihadapi, sedangkan kehamilan pada usia > 35 tahun akan mengalami kekhawatiran karena resiko pada kehamilan usia. (12)

Berdasarkan pendidikan terbanyak adalah responden memiliki pendidikan sampai perguruan tinggi sebanyak 30 (62,8 %) responden 17 lainnya memiliki pendidikan jenjang SMA kebawah sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Jenjang pendidikan juga berpengaruh terhadap pola pikir seseorang dalam mengantisipasi masalah yang sedang dihadapi. Pada penelitian sebelumnya membuktikan bahwa usia dan pendidikan ibu hamil berhubungan dengan kejadian kecemasan pada ibu hamil.(13)

Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini status pekerjaan paling banyak 33 responden (70,2 %) sebagai ibu rumah tangga yang artinya Sebagian besar responden tidak bekerja. Sebagai ibu rumah tangga saja berbeda dengan ibu yang bekerja. Pada sebagian ibu hamil yang bekerja mendapatkan suasana baru, bertukar pengalaman dengan rekan kerja dan memiliki pendapatan untuk memenuhi kebutuhannya saat kehamilan dan persalinan. Sesuai dengan penelitian sebelumnya membuktikan bahwa status pekerjaan ibu hamil berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil.(14) ibu hamil yang tidak bekerja kemungkinan besar akan mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi di karenakan focus pada keadaan diri sendiri dan keluarganya sehingga terkadang timbul perasaan cemas yang berlebih.(15)

Pada penelitian ini responden yang mengikuti senam maryam rata rata adalah responden dengan usia kehamilan pada trimester ke II dan III. Dengan persentase 76,6 % usia kehamilan responden terbanyak berkisar antara 27- 40 minggu sesuai dengan penelitian sebelumnya yang

mengatakan bahwa usia kehamilan berhubungan dengan tingkat kecemasan. Pada ibu hamil trimester ke II dan III kebanyakan terjadi peningkatan kecemasan karena akan menghadapi persalinan.(16) Dampak dari kecemasan pada ibu hamil di trimester II dan III dapat mengakibatkan stress, hipertensi dan bahkan preeklamsi apabila tidak diantisipasi sejak awal.(6)

2. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah mengikuti senam maryam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam, rata rata mengalami penurunan tingkat kecemasan. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil posttest responden mengalami penurunan tingkat cemas 18 responden menjadi tidak cemas dan hanya terdapat 1 responden mengalami kecemasan berat. Menurut teori rice (2005) Proses terjadinya kecemasan dapat disebabkan karena ada sesuatu dari luar diri seseorang yang mempengaruhi kedalam diri individu. Pengaruh hipotalamus dalam merangsang sesuatu dari luar menimbulkan pengaruh pada kelenjar hipofisis sehingga , mempengaruhi semua hormon yang ada pada tubuh yang saling berinteraksi dan menimbulkan kecemasan. Pada kehamilan pasti akan berpengaruh pada tumbuh kembang janin yang ada di dalam kandungan dan mempengaruhi diri ibu hamil dalam menjalankan proses kehamilannya.(17)

Kecemasan sangat berat, merupakan tingkat tertinggi ansietas dimana semua pemikiran rasional berhenti yang mengakibatkan respon fight, flight atau freeze, yaitu kebutuhan untuk pergi secepatnya, tetap di tempat dan berjuang atau tidak dan dapat melakukan apapun. Ansietas sangat berat berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terus menerus.(18) Dampak lainnya pada kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan adanya gangguan kualitas tidur. (19).Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan dapat munculnya stress apabila tidak diantisipasi dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah sehingga, menimbulkan hipertensi. Hipertensi pada ibu hamil termasuk preeklampsia dapat membahayakan janin yang ada dalam kandungan seperti terjadinya fetal distres dan bahkan BBLR (berat badan lahir rendah) dan diri ibu hamil sendiri. (6)

Senam Maryam merupakan salah satu metode senam hamil yang di modifikasi dari adopsi beberapa Gerakan sholat dan kombinasi dari senam hamil dasar yang bermanfaat untuk menunjang kesehatan ibu hamil dan ibu menyusui. Senam Maryam mengambil hikmah kisah ibunda Maryam yang di abadikan di dalam Al Quran, senam ini dapat dilakukan untuk ibu perinatal yang bermanfaat untuk kesehatan fisik, fikiran dan kejiwaan ibu . Senam Maryam mengadopsi dari Gerakan rukuk, sujud, dan duduk tawaruk serta bacaan dzikir.(10)

Skor rata rata tingkat kecemasan responden pada nilai post test mengalami penurunan dengan dibuktikan nilai mean pretest 31,12 menjadi 24,68. Nilai maksimum pretest mencapai 68 dan posttest menjadi 45. Manfaat senam maryam sebelumnya telah di buktikan pada penelitian sebelumnya, yaitu menunjukkan adanya efektivitas senam maryam terhadap perubahan positif pada mental ibu hamil dan menekan hormon kortisol yang menyebabkan meningkatnya stress pada ibu hamil (5) pengaruh senam maryam terhadap kecemasan ibu hamil ini di karenakan dalam kegiatan senam maryam disampaikan terlebih dahulu motivasi yang menambah semangat dan disampaikan manfaat senam maryam pada ibu hamil. Senam maryam bermanfaat untuk kesehatan diantaranya melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri,mengurangi kecemasan dan stress, melatih otot perut dan panggul, memperlancar proses persalinan. Senam Maryam dapat mengurangi keluhan keluhan saat kehamilan dan menyusui seperti nyeri punggung, nyeri duduk, kehamilan sungsang, posisi janin yang kurang sesuai , asi yang kurang lancar serta membantu memberikan dukungan spiritual sehingga dapat mengantisipasi terjadinya berbagai masalah mental pada ibu perinatal seperti kecemasan, stress dan depresi (10).

3. Pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

Berdasarkan hasil uji statistik di dapatkan nilai signifikansi p value 0,000 Artinya, bahwa nilai p value (0,000) < 0,05 maka Ho ditolak. hasil uji statistik uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,000 dan nilai Z -4,815 dengan nilai alfa 0,05. Dapat

disimpulkan dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ nilai alfa maka terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil terlihat pada nilai posttest, responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 26 responden.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada ibu hamil kecemasan terjadi saat kehamilan, berupa timbulnya rasa takut dalam menghadapi persalinan dan kesiapan merawat bayi setelah bayi lahir, karena terlalu memikirkan hal tersebut menjadi mudah marah, cemas yang terus menerus dan khawatir yang berlebihan, namun setelah mengikuti senam maryam menjadi lebih rileks dan dapat berpasrah kepada tuhan yang maha Esa dalam proses kehamilan dan persalinan, senam maryam juga melatih otot perut dan panggul. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa senam maryam membantu mengantisipasi masalah ibu hamil secara fisik, psikologis dan spriritual sehingga menjalani persalinan dengan nyaman. Penelitian ini dilakukan oleh Fitriana dan Revika, 2022 pendampingan senam Maryam selama 4 bulan melalui media online whatsapp video dan memberikan kenyamanan ibu hamil dalam proses kehamilan dan persalinan (20)

D.Penutup

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Karakteristik responden di babyspa Alkhansa dari 47 responden terdapat 30 orang (63,8 %) terbanyak berkisar usia 21-30 tahun. Responden yang memiliki pendidikan sampai perguruan tinggi sebanyak 30 orang (62,8%) responden. Berdasarkan tabel karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 70,2 %. Berdasarkan usia kehamilan 76,6 % usia kehamilan responden terbanyak berkisar antara 27- 40 minggu. Skor rata rata tingkat kecemasan responden pada nilai post test mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan dibuktikan nilai mean pretest 31,12 menjadi 24,68. Nilai maksimum pretest mencapai 68 dan posttest menjadi 45. Berdasarkan hasil uji statistik di dapatkan nilai signifikansi p value 0,000 Artinya, bahwa nilai p value $(0,000) < 0,05$ maka H_0 ditolak. hasil uji statistik uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,000 dan nilai Z - 4,815 dengan nilai alfa 0,05. Dapat disimpulkan dengan nilai sig $0,000 < 0,05$ nilai alfa maka terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Profil kesehatan indonesia. 2021.
2. Dinkes Jateng. Profil kesehatan kesehatan jawa tengah 2022. 2022nd ed. Jawa Tengah: dinkes prov. jateng.co.id; 2022.
3. Dinkes Kota Magelang. profil kesehatan dinas kesehatan kota magelang 2021. In: book. 2021.
4. WHO. Maternal mental health. 2016;https://www.who.int/teams/mental-health-and-substa.
5. Erisna M, Runjati R, Kartini A, Azam M, Mulyantoro DK. The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *Int J Nurs Heal Serv.* 2020;3(5):598–607.
6. Triasani D, Hikmawati R 2021. Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklampsia Di Rsud Majalaya Kabupaten Bandung. *J Ilm Bidan [Internet].* 2021;1(3):14–8. Available from: <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/13>
7. WHO. World Health Statistics. World Health, 1-177. 2022. 131 p.
8. WHO. World Health Statistics, World Health Statistics. France. Vol. 8, *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education.* 2022.
9. Titin Setiyani, Diah Wulandari M.Keb; Mumtihan Muchlis S.Sit. MK. Efektifitas Kelas Ibu Hamil menggunakan Metode Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. 2017;0–1.
10. Maya ersiana dr. R dan D dr A kartini. senam maryam dan stress dalam kehamilan. In: *senam maryam dan stress dalam kehamilan.* Semarang; 2020. p. 1–14.

11. Nahar M. Hubungan spiritual support dengan kecemasan dan adaptasi spiritual ibu hamil. 2019;(1):430–9. Available from: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/85159>
12. Siallagan D, Lestari D. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Indones J Midwifery*. 2018;1(2):104–10.
13. Djannah R, Handiani D. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J Ilmu Kesehat Karya Bunda Husada*. 2019;5(1):1–8.
14. Suyani S. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *JKM (Jurnal Kesehat Masyarakat) Cendekia Utama*. 2020;8(1):19.
15. Elsera C, K puput risti, Tp R, Rusminingsih E, Rochana A. Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Pros Semin Nas Unimus*. 2020;5:1119–23.
16. Setiawati I, Qomari SN, Daniati D. Hubungan Paritas, usia kehamilan dan pekerjaan ibu hamil dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Trageh. *J Ilm Ilmu Kebidanan dan Kandung [Internet]*. 2022;154–60. Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/download/792/788>
17. Dr. H. Mardjan MK. Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja. [Internet]. Abrori Institute; 2016. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Pengaruh_kecemasan_pada_kehamilan_primip/y4poDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
18. Videbeck SL. *Psychiatric-mental health nursing / Sheila L. Videbeck*. In United States :: Wolters Kluwer; 2020.
19. Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Sari Narulita. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student J*. 2019;1(3):148–53.
20. Fitriana Y, Revika E. Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi. *Indones Berdaya*. 2022;3(3):425–34.