

PENGARUH SENAM MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA D'MARYAMNia Kismia Wardani ¹, Winarni ²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Surakarta ^{1,2}**SUBMISSION TRACK**Submitted : 24 Juli 2024
Accepted : 27 Juli 2024
Published : 3 Agustus 2024**KEYWORDS**Pregnant Women, Anxiety,
Maryam ExercisesIbu hamil, kecemasan, senam
maryam**CORRESPONDENCE**

Phone:

E-mail :niakismiawardani.students@aiska
-university.ac.id**A B S T R A C T**

Background; *Third trimester pregnant women can experience anxiety that affects the health of the mother and her baby. The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia reached 373,000, of which 107,000 or 28.7% of them were moderate anxiety occurring in pregnant women before the birth process. Maryam exercises is an alternative to prevent anxiety and overcome discomfort during pregnancy.* **Objective;** *To determine the effect of Maryam exercises on the anxiety level of pregnant women in the third trimester at D'Maryam Primary Clinic.* **Method;** *This research design is Pre-experimental with one group pretest posttest design. The sample size was 23 pregnant women in the third trimester. The sampling technique was convenience sampling. The research instrument used the PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale) questionnaire. The data analysis used Wilcoxon test with SPSS software.* **Results;** *The results of data analysis showed that most respondents before the intervention experienced mild anxiety 17 people (73.91%). After the intervention, the majority of respondents did not experience anxiety as many as 14 people (60.87%). The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of Maryam exercises on the anxiety level of third trimester pregnant women at D'Maryam Pratama Clinic with a p value of 0.000 (p value <0.05).* **Conclusion;** *Maryam exercises have an effect on the anxiety level of third trimester pregnant women at D'Maryam Primary Clinic.* **Recomendation:** *Health workers can use maryam exercises as an alternative in overcoming anxiety problems in pregnant women.*

A B S T R A K

Latar Belakang; Ibu hamil trimester III dapat mengalami kecemasan yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 dimana sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Senam maryam menjadi alternatif mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam. **Metode;** Desain penelitian *Pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 23 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan *software SPSS*. **Hasil;** Hasil analisis data menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi mengalami cemas ringan 17 orang (73,91%). Setelah dilakukan intervensi senam maryam, mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (60,87%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05). **Kesimpulan;** Senam Maryam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam. **Saran:** Tenaga kesehatan dapat menggunakan senam maryam sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa dan pengalaman penting bagi perempuan. Perempuan yang sedang dalam masa kehamilan seringkali mengalami banyak perubahan baik fisik dan psikologis yang menyebabkan meningkatnya resiko kecemasan dan depresi pada ibu hamil terutama pada trimester III (Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020). Data *World Health Organization/ WHO* (2020) diketahui bahwa sebanyak 10% perempuan hamil dan 15% perempuan yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Angka kejadian di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan anak. Direktorat Kesehatan Keluarga (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016) menyebutkan bahwa prevalensi perempuan hamil yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan di negara berkembang diperkirakan mencapai 100 ribu sampai 1.000 lebih per kelahiran, sedangkan di Negara maju berkisar 7- 15 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 dimana sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dimana 32,4% mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang serta 2,9% mengalami kecemasan tingkat berat (Nofitasari, Lahdji dan Noviasari, 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebanyak 87,5% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan terdiri dari tingkat kecemasan ringan (31,25%), kecemasan sedang (35%) dan kecemasan berat (21,25%) (Subratha et al., 2023). Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya (Nanjundaswamy et al., 2020). Komplikasi yang dapat muncul akibat gangguan kecemasan pada ibu hamil adalah kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat/ Intrauterine Growth Restriction (IUGR), komplikasi postpartum, hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia, diabetes gestasional, mempersulit proses persalinan dan meningkatkan lamanya persalinan serta dapat menyebabkan asfiksia dan gangguan emosional anak bahkan dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi (Durankuş dan Aksu, 2020; Adnyani et al., 2023).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres (hormon kortisol) meningkat dan ketegangan pada tubuh yang mengakibatkan otot dan persendian tubuh menjadi kaku dan tegang sehingga menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu/ terhalang (Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020; Parni dan Tambunan, 2023). Salah upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan fisik seperti senam maryam (Fitriana dan Revika, 2022; Iswanti dan Rohaeti, 2023). Senam maryam dapat menjadi salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan karena memenuhi aspek holistik (pikiran, tubuh, dan jiwa) dalam mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan serta dapat bermanfaat secara spiritual (Erisna et al., 2020).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa senam maryam berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester tiga. Ibu hamil mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan intervensi senam maryam. Senam maryam dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi ketegangan dan membuat tubuh menjadi rileks, suasana hati membaik, energi meningkat, ketidaknyamanan berkurang dan sebagainya (Iswanti dan Rohaeti, 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa senam maryam pada masa kehamilan dapat menurunkan durasi persalinan secara keseluruhan dan berdampak baik terhadap berat badan lahir bayi (Kurniati, 2019). Selain dapat mencegah kecemasan selama kehamilan, senam maryam juga dapat merelaksasi otot-otot vagina, perut, paha dan punggung sehingga dapat bermanfaat bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nyaman (Fitriana dan Revika, 2022).

Latihan gerakan fisik seperti senam maryam selama kehamilan sangat direkomendasikan bagi ibu hamil yang sehat tanpa komplikasi misalnya anemia, gangguan kardiovaskuler dan paru-paru, insufisiensi serviks, gamelli, plasenta previa, selaput ketuban pecah serta pre eklamsia (Kurniati, 2019). Beberapa ibu hamil cenderung memilih tidak melakukan latihan fisik/ olahraga apapun selama hamil. Sebagian besar ibu hamil justru mengurangi aktivitas fisik termasuk mengurangi pekerjaan dan urusan rumah tangga (Erisna et al., 2020). Latihan tersebut akan membantu ibu hamil agar lebih siap dalam menghadapi persalinan dan dapat mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan serta mengurangi kecemasan bagi wanita hamil (Kurniati, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada bulan Desember 2023 dengan wawancara secara langsung kepada 5 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan. Hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil jarang atau bahkan tidak pernah melakukan latihan fisik seperti senam hamil termasuk senam maryam. Mereka justru menyatakan bahwa selama hamil dirinya mengurangi aktivitas fisik dan tidak melakukan pekerjaan berat misalnya tidak mencuci baju, mengepel, mengangkat barang yang berat dan sebagainya. Mereka takut dan cemas jika hal tersebut dapat berpengaruh terhadap dirinya dan kehamilannya. Mereka takut jika melakukan latihan fisik seperti senam hamil termasuk senam maryam tersebut dapat berpengaruh terhadap proses persalinannya nanti sehingga membahayakan dirinya dan janinnya. Semua ibu hamil menyatakan bahwa dirinya kemungkinan akan melakukan jalan-jalan pagi jika telah mendekati hari perkiraan lahir (HPL) nanti sebagai bentuk persiapan persalinan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama D’Maryam”.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Kuantitatif*. Desain penelitian *Pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama D’Maryam, Yogyakarta pada Bulan April sampai dengan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D’Maryam dimana dari Bulan Desember 2023 hingga Bulan Februari 2024 terdapat 57 orang. Besar sampel yang diambil pada penelitian ini adalah sejumlah 23 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive*. Berikut adalah kriteria inklusi dan *drop out* dalam penelitian ini:

1. Kriteria inklusi
 - a. Ibu hamil dengan usia kehamilan 27-36 minggu dengan kecemasan.
 - b. Tidak memiliki resiko tinggi.
 - c. Bersedia menjadi responden penelitian.
2. Kriteria *drop out*

Ibu hamil yang tidak menyelesaikan intervensi senam maryam dan pengisian kuesioner sampai akhir (kuesioner *pretest* dan *posttest*).

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner PASS dimana kuesioner tersebut digunakan untuk mengumpulkan data terkait tingkat kecemasan ibu hamil. Analisa univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam maryam. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$) dengan menggunakan bantuan *software* SPSS,

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada Bulan April hingga Bulan Mei 2024. Responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 23 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam.

1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik umum responden penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
26-30	17	73.91
31-35	6	26.09
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	4	17.39
Diploma/ Sarjana	19	82.61
Pekerjaan		
IRT	18	78.26
Swasta	5	21.74
PNS	0	0
Lainnya	0	0
Usia Kehamilan		
27-30 minggu	7	30.44
31-34 minggu	12	52.17
35-36 minggu	4	17.39
Paritas		
Primipara	10	43.48
Multipara	13	56.52

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-30 tahun sebanyak 17 orang (73,91%). Tabel tersebut juga menunjukkan mayoritas responden mempunyai tingkat pendidikan diploma/ sarjana sebanyak 19 orang (82,61%). Mayoritas responden merupakan IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 18 orang (78,26%). Sebagian besar usia kehamilan ibu antara 31 hingga 34 minggu sebanyak 12 orang (52,17%) dan multipara 13 orang (56,52%).

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi senam maryam disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	17	73.91
Cemas Sedang	6	26.09
Cemas Berat	0	0
Total	23	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam maryam sebagian besar responden mengalami cemas ringan sebanyak 17 orang (73,91%).

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi senam maryam disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi Tabel 3. Berikut adalah uraian tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi senam maryam:

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	14	60.87
Cemas Ringan	8	34.78
Cemas Sedang	1	4.35
Cemas Berat	0	0
Total	23	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam maryam sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (60,87%).

4. Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama D'Maryam.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan *software* SPSS. Hasil uji tersebut disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama D'Maryam

Tingkat Kecemasan	Sebelum Senam Maryam		Setelah Senam Maryam		<i>p value</i>
	F	%	F	%	
Tidak Cemas	0	0	14	60.87	0.000
Cemas Ringan	17	73.91	8	34.78	
Cemas Sedang	6	26.09	1	4.35	
Cemas Berat	0	0	0	0	
Total	23	100	23	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) sehingga ada pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Umum Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-30 tahun, mempunyai tingkat pendidikan diploma/ sarjana, pekerjaan IRT, usia kehamilan ibu antara 31 hingga 34 minggu dan multipara. Perempuan yang hamil pada usia kurang dari 20 tahun dianggap usia yang terlalu muda untuk bersalin baik secara fisik maupun psikologis (Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Perempuan yang

hamil/ bersalin pada usia tersebut belum tentu telah siap menghadapinya sehingga gangguan kesehatan selama kehamilan bisa dirasakan berat. Hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan padanya (Pieter dan Lubis, 2017). Begitu pula pada yang terjadi pada perempuan hamil dengan umur lebih dari 35 tahun. Perempuan yang hamil pada usia tersebut juga beresiko tinggi untuk hamil/ melahirkan karena keadaan fisik sudah tidak prima lagi seperti pada umur 20-35 tahun sehingga akan meningkatkan kecemasan (Pieter dan Lubis, 2017; Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Berbeda dengan perempuan yang hamil saat usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut perempuan sudah siap baik secara fisik dan mental (Ekawiyadnyani, Rahyani dan Suarniti, 2024).

Tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan terutama ketika akan menghadapi persalinan. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap pola pikir seseorang dalam melakukan antisipasi terhadap masalah yang sedang dihadapi (Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Pendidikan dapat merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan seseorang. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus (Tikka *et al.*, 2021). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula dirinya dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka hal tersebut dapat menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Videbeck, 2018).

Tingkat kecemasan ibu rumah tangga berbeda dengan ibu yang bekerja. Ibu hamil yang bekerja tidak mudah mengalami kecemasan karena dengan bekerja mereka akan mendapatkan suasana baru, berbagi cerita/ pengalaman dengan rekan kerja sehingga hal tersebut dapat membuatnya merasa lebih tenang (Rahayu, 2019; Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Ibu hamil yang bekerja mempunyai pendapatan untuk membeli segala sesuatu yang diinginkannya atau untuk memenuhi kebutuhan pribadinya baik kebutuhan yang bersifat primer, sekunder, maupun tersier sehingga dirinya tidak hanya mengandalkan pendapatan dari suaminya saja (Ni'mah, 2019; Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Pekerjaan dapat mengalihkan perasaan cemas perempuan hamil. Hal tersebut karena pekerjaan akan menyita waktu perempuan hamil, perempuan hamil akan lebih fokus pada pekerjaannya (Ni'mah, 2019). Sedangkan pada ibu hamil yang tidak bekerja hanya berfokus pada keadaan diri sendiri dan keluarga sehingga lebih rentan timbul perasaan cemas yang berlebih (Mukhlis dan Kurniasih, 2024).

Ibu hamil trimester II dan III seringkali mengalami peningkatan kecemasan karena akan menghadapi persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil trimester II dan III tersebut dapat menyebabkan stress, hipertensi bahkan preeklamsia jika tidak diantisipasi sejak awal (Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil akan meningkat seiring mendekati waktu persalinan. Kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil tersebut terjadi karena ibu merasa ragu terhadap kondisi kehamilannya dan bayinya akibat ketidakmampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai ibu setelah kelahiran bayinya, merasa tidak nyaman dan jelek (Sutriningsih *et al.*, 2024).

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat terjadi pada primigravida maupun multigravida. Ibu primigravida merupakan bayi pertama dan pengalaman pertama bagi ibu, sedangkan pada multigravida ibu memiliki pengalaman sebelumnya dan adanya perubahan hormon *cahecholamine* yang meningkatkan kerja otak dan

menyebabkan stress dan kecemasan (Taubman – Ben-Ari *et al.*, 2020). Perempuan pada kehamilan pertama (paritas pertama) biasanya akan mengalami kesulitan lebih sulit untuk beradaptasi dengan kehamilannya. Selain itu, ibu primigravida primigravida mempunyai pengetahuan dan pengalaman tentang kehamilan yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu paritas tinggi sehingga menyebabkan ibu primigravida lebih rentan mengalami kecemasan (Heriani, 2016). Sedangkan pada ibu multigravida kecemasan dapat terjadi karena adanya pengalaman yang buruk selama kehamilan dan proses persalinan sebelumnya (Taubman – Ben-Ari *et al.*, 2020).

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam maryam sebagian besar responden mengalami cemas ringan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan senam hamil mengalami cemas berat sebanyak 16 (80%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 18 (90%) pada kelompok kontrol. Namun setelah dilakukan senam hamil tingkat kecemasan menurun dimana semua atau sebanyak 20 (100%) responden hanya mengalami cemas ringan (Parni dan Tambunan, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan pada saat menghadapi persalinan. Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami cemas berat (Iswanti dan Rohaeti, 2023).

Kecemasan merupakan kondisi yang normal atau wajar terjadi dalam berbagai kondisi seperti pertumbuhan, adanya perubahan, dan pengalaman baru. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil merupakan reaksi psikologis dan emosional dalam menghadapi proses persalinan (Wardani dan Sagita, 2023). Tingkat stres ibu hamil berpotensi meningkat ketika menjelang akhir masa kehamilan (Erisna *et al.*, 2020). Semakin dekat persalinan, ibu hamil akan merasa lebih cemas dan khawatir (Mardalena, 2023). Ibu hamil akan mengalami ketakutan, kepanikan dan kegusaran terhadap kehamilannya (Wardani dan Sagita, 2023).

Ketika memasuki trimester III ibu hamil mengalami banyak perubahan baik secara fisiologi maupun psikologi. Perubahan-perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil sehingga menyebabkan ibu hamil merasa cemas hingga memicu terjadinya stress (Mardalena, 2023). Kecemasan juga dapat meningkat karena ibu hamil merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan dan takut terhadap kondisi janinnya yang akan dilahirkan (Iswanti dan Rohaeti, 2023). Ibu hamil juga akan merasakan gejolak baru saat menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab sebagai ibu untuk mengurus bayi yang akan dilahirkannya. Kecemasan pada ibu hamil juga seringkali muncul karena ibu merasa tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik sebagai ibu bagi anak-anaknya. Kecemasan yang timbul saat masa kehamilan merupakan kecemasan yang muncul akibat adanya situasi-situasi yang penuh tuntutan hadapi oleh individu saat menjelang persalinan atau melahirkan (Yanti, 2022). Riwayat atau pengalaman buruk pada persalinan yang lalu juga menyebabkan ibu merasa takut atau kecemasan yang berlebihan (Wardani dan Sagita, 2023).

Kecemasan pada ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya jika tidak diatasi dengan baik (Nanjundaswamy *et al.*, 2020). Beberapa komplikasi yang dapat muncul akibat gangguan kecemasan pada ibu hamil antara lain kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat/ *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), komplikasi *postpartum*, hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia, diabetes gestasional, serta dapat

menyebabkan gangguan emosional anak setelah lahir (Durankuş dan Aksu, 2020; Lakhan, Agrawal dan Sharma, 2020). Kecemasan juga dapat mempersulit proses persalinan dan meningkatkan lamanya persalinan, kecemasan ibu hamil juga dapat menyebabkan terjadinya asfiksia bahkan dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi (Adnyani *et al.*, 2023). Semakin tinggi kecemasan yang dialami ibu hamil maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya komplikasi dalam kehamilan. Hal tersebut secara tidak langsung dapat berperan dalam meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia (Siallagan dan Lestari, 2018).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres (hormon kortisol) meningkat dan ketegangan pada tubuh yang mengakibatkan otot dan persendian tubuh menjadi kaku dan tegang (Parni dan Tambunan, 2023). Hal tersebut menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu/terhalang sehingga dapat meningkatkan rasa sakit, letih, dan keluhan somatik lainnya (Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020). Ibu hamil harus menjaga keseimbangan tubuh untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanannya sehingga jika keduanya dapat berjalan seimbang dan lancar maka proses persalinan juga akan semakin lancar dan tenang (Parni dan Tambunan, 2023). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya dengan melakukan olahraga seperti senam maryam (Iswanti dan Rohaeti, 2023).

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Intervensi Senam Maryam

Penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam maryam mayoritas responden tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang diberikan intervensi senam maryam mengalami penurunan skor rata-rata tingkat kecemasan dari 31,12 menjadi 24,68. Jumlah ibu hamil yang tidak mengalami kecemasan meningkat dari 14,9% menjadi 38,3% (Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil tingkat kecemasan ibu hamil menurun dimana semua atau sebanyak 20 (100%) responden hanya mengalami cemas ringan (Parni dan Tambunan, 2023). Senam maryam memberikan perubahan positif pada kesehatan mental ibu hamil dan menekan hormon kortisol yang dapat meningkatkan stress pada ibu hamil (Erisna *et al.*, 2020).

Senam maryam pada ibu hamil sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu yang kehamilannya memasuki trimester III. Senam maryam dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi ketegangan dan membuat tubuh menjadi rileks, suasana hati membaik, energi meningkat, ketidaknyaman berkurang dan sebagainya (Iswanti dan Rohaeti, 2023). Senam maryam mempunyai berbagai gerakan dan teknik pernafasan yang dapat membantu ibu dalam menstabilkan emosinya. Setiap gerakan senam hamil terkandung unsur teknik relaksasi. Latihan relaksasi melalui latihan nafas panjang juga dapat meningkatkan hormon endofin yang membuat ibu hamil lebih rileks sehingga kecemasan yang dialaminya akan berkurang. Senam hamil membantu ibu hamil dalam mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi proses kecemasan, sehingga kecemasan, rasa takut akan rasa sakit dapat berkurang melalui relaksasi (Wardani dan Sagita, 2023).

Senam selama masa kehamilan dapat mengurangi keluhan selama hamil seperti oedema dan kram yang sering kali terjadi saat akhir-akhir kehamilan atau menjelang persalinan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk

memulihkan ketenangan dan fokus, membantu meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati, meredakan ketegangan sekitar leher rahim dan jalan lahir yang berfokus melatih pelvis membuka untuk mempermudah persalinan. Senam tersebut juga dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama masa kehamilan serta mengatasi ketidaknyamanan payudara (Yanti, 2022).

Tingkat kecemasan ibu hamil yang menurun memberikan dampak kualitas tidur yang lebih baik pada ibu hamil. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidur dengan tenang, merasa lebih segar pada saat bangun, dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Handayani dan Nuryati, 2023). Latihan gerakan fisik seperti senam maryam pada masa kehamilan sangat direkomendasikan bagi ibu hamil yang sehat tanpa komplikasi misalnya anemia, gangguan kardiovaskuler dan paru-paru, insufisiensi serviks, gamelli, plasenta previa, selaput ketuban pecah serta pre eklamsia. Selain menurunkan kecemasan, latihan tersebut juga dapat membantu ibu supaya lebih siap dalam menghadapi persalinan dan mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan (Kurniati, 2019). Olahraga pada ibu hamil sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin supaya dapat berkembang dengan baik dan membuat emosi ibu tetap stabil (Yanti, 2022).

Hasil penelitian ini juga diketahui bahwa terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan kategori kecemasan dimana 1 responden kecemasan sedang dan 3 responden kecemasan ringan. Hal tersebut dapat terjadi kemungkinan disebabkan faktor lain atau penyebab lain yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. Peneliti tidak dapat memastikan lebih lanjut terkait hal tersebut karena pada penelitian ini peneliti hanya mengukur tingkat kecemasan responden dan tidak menggali informasi terkait penyebab kecemasan atau hal lainnya. Meskipun tidak mengalami perubahan kategori, keempat responden tersebut mengalami penurunan jumlah skor kecemasan yang cukup signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semua responden mengalami perubahan antara sebelum dan setelah dilakukan senam maryam. Hanya saja keempat responden tersebut perlu melakukan senam maryam lebih rutin/ lebih sering lagi supaya tingkat kecemasannya juga semakin lebih banyak menurun.

4. Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama D'Maryam

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh senam Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam dengan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05). Hasil penelitian tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) (Mukhlis dan Kurniasih, 2024). Penelitian lain juga menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan *p value* 0,000 (*p value* < 0,05) (Parni dan Tambunan, 2023). Hasil penelitian lain juga sependapat bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan *p value* 0,007 (*p value* < 0,05). Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang mengikuti senam hamil (kelompok kasus) dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil (kelompok kontrol) (Mutmainah dan Rodiyah, 2022).

Senam maryam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mampu dalam mengatasi kecemasan ibu hamil. Senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu terutama ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis akibat kehamilannya (Iswanti dan Rohaeti, 2023). Senam tersebut dapat melatih otot yang akan membantu dalam proses persalinan. Setiap gerakan pada senam terkandung

untuk teknik relaksasi. Teknik pernafasan dalam senam hamil dapat membantu ibu dalam menstabilkan emosi dan membuat ibu hamil menjadi lebih rileks (Wardani dan Sagita, 2023).

Gerakan sholat dan dzikir pada senam maryam tidak hanya berfokus pada persiapan fisik dalam menghadapi persalinan, tetapi juga memberikan efek menenangkan dan mengurangi tingkat stres (Erisna *et al.*, 2020). Gerakan sholat dan dzikir yang dilakukan dalam senam maryam dapat membuat pikiran dan hati semakin mendekatkan diri pada Allah sehingga suasana hatinya dapat membaik dan meningkatkan energi sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan ibu akan menjadi lebih produktif dalam menjalani aktivitas (Fitriana, Revika dan Winarsih, 2023). Gerakan relaksasi dalam senam maryam sangat bermanfaat dalam membantu mengatur pernafasan, menurunkan adrenalin, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan dan kenyamanan ibu hamil (Iswanti dan Rohaeti, 2023).

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan senam maryam dapat terjadi karena relaksasi dalam gerakan senam maryam akan menghambat peningkatan saraf simpatik sehingga jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang (Parni dan Tambunan, 2023). Senam maryam akan menekan sekresi CRH yang juga akan berpengaruh terhadap kelenjar hipofisis lobus anterior dalam penekanan untuk mengeluarkan hormon ACTH sehingga hormon kortisol dan adrenal dapat turun serta hormon endorpin akan diperintah keluar oleh kelenjar hipofisis lobus anterior. Peningkatan saraf simpatik dapat membuat jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh berkurang (Erisna, Runjati dan Kartini, 2020).

Sistem saraf parasimpatik yang fungsi kerjanya berlawanan dengan saraf simpatik, akan membuat kinerja alat-alat internal tubuh menjadi lambat atau lemah. Jika hal tersebut terjadi maka akan mengalami penurunan pada denyut jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme tubuh dan produksi hormon penyebab stres, seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, sehingga semua tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*). Sehingga, ibu hamil akan merasa semakin rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Parni dan Tambunan, 2023).

Selain dapat membantu dalam mengatasi masalah kecemasan, teknik pernafasan yang dilatih saat senam hamil juga dapat membantu ibu hamil mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan. Teknik pernafasan yang baik akan membuat pola nafas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan tenang pada ibu hamil (Handayani dan Nuryati, 2023).

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas ibu hamil trimester III berusia 26-30 tahun, mempunyai tingkat pendidikan diploma/ sarjana, pekerjaan IRT, usia kehamilan ibu antara 31 hingga 34 minggu dan multipara.
2. Mayoritas ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi senam maryam mengalami cemas ringan.
3. Mayoritas ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi senam maryam tidak mengalami kecemasan.

4. Senam Maryam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama.

B. Saran

Setelah mendapatkan hasil dan melakukan analisis dari hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat menggunakan senam maryam sebagai salah satu alternatif dalam menangani/ mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan dapat melakukan skrining atau deteksi dini kesehatan psikologis ibu hamil serta menyediakan layanan senam maryam bagi ibu hamil untuk mencegah kecemasan/ gangguan psikologis lainnya pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan intervensi yang lain (kolompok pembanding) untuk mengetahui intervensi yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali informasi secara mendalam terkait kecemasan ibu hamil dengan melakukan wawancara.

Daftar Pustaka

- Adnyani, N.W.S. *et al.* (2023) "Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), hal. 50–56. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.96>.
- Chen, S. *et al.* (2020) "Psychological Investigation on Pregnant Women during the Outbreak of COVID-19." Tersedia pada: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-34763/v1>.
- Dale, D.S. dan Dale, E.A. (2019) *Psikologi Kebidanan: Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dewi, A.F. (2023) *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmasbulukerto, Wonogiri*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Direktorat Kesehatan Keluarga (2016) *Laporan Tahunan Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2016*. Jakarta. Tersedia pada: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/LAKIP KESGA 2020.pdf>.
- Durankuş, F. dan Aksu, E. (2020) "Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study," *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 0(0), hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>.
- Ekawiyadnyani, I.A.P., Rahyani, N.K.Y. dan Suarniti, N.W. (2024) "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Menerapkan Self Hynosis di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kediri II Tabanan," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), hal. 217–227. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/ACH.2024.v11.i01.p18>.
- Erisna, M. *et al.* (2020) "The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women," *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), hal. 598–607. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>.
- Erisna, M., Runjati, R. dan Kartini, A. (2020) *Senam Maryam dan Stres dalam Kehamilan*. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Fitriana, Y. dan Revika, E. (2022) "Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi," *Indonesia Berdaya*, 3(3), hal. 425–434. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47679/ib.2022260>.
- Fitriana, Y., Revika, E. dan Winarsih, W. (2023) "Implementasi Undang-Undang No 4 Tahun

- 2019 Tentang Kebidanan Dalam Kemanfaatan Senam Maryam Pada Kehamilan di Masa Pandemi,” *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(1), hal. 96–111. Tersedia pada: <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i1.864>.
- Gur, T.L. *et al.* (2019) “Prenatal Stress Disrupts Social Behavior, Cortical Neurobiology and Commensal Microbes In Adult Male Offspring,” *Behavioural Brain Research*, 359, hal. 886–894. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.06.025>.
- Halman, D.P., Umar, S. dan Limbong, T. (2022) “Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), hal. 513–521. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>.
- Handayani dan Nuryati, T. (2023) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(6), hal. 2749–2757. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i6.5128>.
- Hawari, D. (2016) *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Edisi 2. Jakarta: Badan Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heriani, H. (2016) “Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan,” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), hal. 01–08. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.14>.
- Irianti, B. (2015) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti : Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan Buku 1*. Jakarta: Sagung Seto.
- Iswanti, T. dan Rohaeti, A.T. (2023) “Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga di Puskesmas Mandala,” *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(2), hal. 295–306. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36743/medikes.v10i2.374>.
- Kurniati, N. (2019) *Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu hamil >32 minggu terhadap Durasi Persalinan dan Kondisi Fisik Bayi Baru Lahir*. Tesis. Poltekes Semarang.
- Levkovich, I. dan Shinan-Altman, S. (tanpa tanggal) “Impact of The COVID-19 Pandemic on Stress and Emotional Reactions In Israel: A Mixed-Methods Study,” *International Health*, 13(4), hal. 358–366. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihaa081>.
- Mardalena, M. (2023) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii,” *Masker Medika*, 11(2), hal. 377–383. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i2.574>.
- Moyer, C.A. *et al.* (2020) “Pregnancy-related anxiety during COVID-19: a nationwide survey of 2740 pregnant women,” *Archives of Women’s Mental Health*, 23(6), hal. 757–765. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01073-5>.
- Mukhlis, S.K. dan Kurniasih, D.E. (2024) “Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Babyspa Alkhansa,” *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), hal. 65–72. Tersedia pada: <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/download/2142/pdf>.
- Mutmainah, V.T. dan Rodiyah, D. (2022) “Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di RS S Tahun 2021,” *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1), hal. 29–35. Tersedia pada: <https://doi.org/10.61720/jib.v6i1.347>.
- Nanjundaswamy, M.H. *et al.* (2020) “COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians,” *Archives of Women’s Mental Health*, 23(6), hal. 787–790. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01060-w>.
- Nasrulloh *et al.* (2020) *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. Cilacap. Tersedia pada: <https://repository.unugha.ac.id/858/1/RisetKecemasanMasyarakatCilacapMenghadapiPandemiCovid19.pdf>.
- Ni’mah, A.A. (2019) *Gambaran Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi*

- Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jetis Yogyakarta.* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nofitasari, D.D., Lahdji, A. dan Noviasari, N.A. (2023) "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Care Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan," *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, 3(3), hal. 60–65.
- Nurana, S. dan Hamang, S.H. (2023) "Pelatihan Senam Maryam Bagi Kader Kesehatan Menuju Proses Persalinan Yang Nyaman dan Aman di Desa Tonasa Kec. Sanrobone Kab. Takalar," *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(11), hal. 4016–4020. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i11.4016-4020>.
- Parni, P. dan Tambunan, N. (2023) "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di PMB Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), hal. 994–1003. Tersedia pada: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.696>.
- Pieter, H.Z. dan Lubis, N.L. (2017) *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Rahayu, D.S.N. (2019) *Hubungan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Demografi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara*. Universitas Binawan.
- Rahayu, M. (2019) *Persalinan Maryam: Melahirkan Keshalihan*. Yogyakarta: Pradita Utama.
- Retna, T., Firnanda, D.A. dan Wahyurianto, Y. (2022) "Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III (Primigravida) Tentang Persiapan Persalinan Di Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban," *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), hal. 46–56. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i1.3429>.
- Rusdiana, R. (2022) "Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Proses Persalinan Pada Masa Pandemi COVID 19 di Praktik Mandiri Bidan SF Martapura Tahun 2022," *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), hal. 130–134. Tersedia pada: <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.91>.
- Sari, W.N.I. (2018) *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sarwono, P. (2016) *Buku Ilmu Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sekaran, U. dan Bougie, R. (2016) *Research Methods for Business*. Seventh Ed. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Siallagan, D. dan Lestari, D. (2018) "Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang," *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2). Tersedia pada: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>.
- Somerville, S. *et al.* (2014) "The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation," *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), hal. 443–454. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>.
- Stuart, G.W. (2016) *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa: Edisi Indonesia*. Singapore: Elsevier Inc.
- Subratha, H.F.A. *et al.* (2023) "Anxiety of Pregnant Women Facing Childbirth In Busungbiu District, Buleleng," *Jurnal EduHealth*, 14(02), hal. 610–615.
- Sugiyono (2020) "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)," in. Bandung: Alfabeta.
- Suhada, P. (2019) *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Cakranegara*. Universitas Muhammadiyah Mataram.

- Sulistiyarningsih, S.H. dan Rofika, A. (2020) “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III,” *Jurnal Kebidanan*, 12(01), hal. 34–45. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>.
- Sutejo (2018) *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutriningsih *et al.* (2024) “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi,” *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), hal. 45–58. Tersedia pada: <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/630/391>.
- Suyani, S. (2020) “Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III,” *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), hal. 19. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>.
- Taubman – Ben-Ari, O. *et al.* (2020) “Distress and Anxiety Associated With COVID-19 Among Jewish and Arab Pregnant Women In Israel,” *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(3), hal. 340–348. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1786037>.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2015) *Screening for Perinatal Depression, Obstetrics & Gynecology*. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000465192.34779.dc>.
- Tikka, S.K. *et al.* (2021) “Anxiety among pregnant women during the COVID-19 pandemic in India – A multicentric study,” *Asian Journal of Psychiatry*, 66(October). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102880>.
- Videbeck, S.L. (2018) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, S., Soejoenoes, A. dan Putra, S.T. (2018) “Perceived Stress dan Sindrom Depresi Pada Ibu Primigravida,” *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), hal. 21–28. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.61720/jib.v3i2.74>.
- Walyani, E.S. (2019) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wardani, P.K. dan Sagita, Y.D. (2023) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022,” *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(1), hal. 88–95. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i1.772>.
- WHO (2020) *Maternal Mental Health*. Tersedia pada: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health> (Diakses: 25 November 2023).
- Yan, H., Ding, Y. dan Guo, W. (2020) “Mental Health of Pregnant and Postpartum Women During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic : A Systematic Review and,” *Frontiers in Psychiatry*, 11(617001), hal. 1–12. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617001>.
- Yanti, L.C. (2022) “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), hal. 75–81. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>.
- Yantiningsih, A. dan Rihardhini, T. (2023) “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Socah,” in *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*. Surabaya: Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian, hal. 2627–2634.
- Zein, R.H. dan Dwiyani, G. (2022) “Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III,” *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), hal. 14–21. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680>.