

## PENGARUH SENAM MARYAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TM III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TRIMULYO KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Eka Putri Yuda Ningsih<sup>1)</sup>, Sri Hadi Sulistyaningsih<sup>2)</sup>, Ahmad Qosim<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati  
e-mail korespondensi: ekap759@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode yang penuh perubahan, baik fisik maupun psikologis, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, terutama di trimester ketiga. Salah satu intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan adalah Senam Maryam, yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan relaksasi. Senam Maryam menekankan relaksasi dan koneksi antara pikiran, tubuh, serta jiwa, gerakannya fokus pada penguatan otot panggul, perut, dan punggung untuk memudahkan proses melahirkan. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan *pra eksperimen* pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi seluruh ibu hamil TM III sebanyak 68 ibu hamil dengan sampel sebanyak 41 responden menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data secara univariat dan bivariat (uji *paired sample t-test*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi senam Maryam sebagian besar dengan kategori kecemasan sedang sebesar 63,4%, dan kecemasan ringan sebesar 36,6%, dengan rata-rata skor kecemasan 30,51. Setelah diberikan intervensi, tingkat kecemasan menurun, dengan sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas sebesar 78,0% dan kecemasan ringan sebesar 22,0%, dengan rata-rata skor kecemasan 17,66. Berdasarkan hasil uji Paired t-test diperoleh nilai p-value = 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam Maryam pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan senam Maryam sebagai upaya mandiri dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, dan bagi tenaga kesehatan, senam Maryam dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, efektif dalam pelayanan antenatal care

Kata Kunci : Ibu hamil, kecemasan, senam Maryam

### ABSTRACT

*Pregnancy is a period filled with both physical and psychological changes, which increases vulnerability to anxiety, especially in the third trimester. One effective intervention to reduce anxiety is the Maryam Exercise, which combines physical movements, breathing techniques, and relaxation. Maryam Exercise emphasizes relaxation and the connection between the mind, body, and soul, with movements focused on strengthening the pelvic, abdominal, and back muscles to facilitate the birthing process. This study aims to determine the difference in anxiety levels among third-trimester pregnant women before and after performing Maryam Exercise.*

*This research is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all third-trimester pregnant women (68 individuals), with a sample of 41 respondents selected through purposive sampling. Data collection was conducted using observation sheets, and data analysis was carried out using univariate and bivariate methods (paired sample t-test).*

*The results showed that the majority of third-trimester pregnant women experienced moderate anxiety before the Maryam Exercise intervention (63.4%), and mild anxiety (36.6%), with an average anxiety score of 30.51. After the intervention, anxiety levels decreased, with the majority of respondents categorized as not anxious (78.0%) and mild anxiety (22.0%), with an average anxiety score of 17.66. Based on the results of the paired t-test, a p-value of 0.000 was obtained, indicating a significant*

*difference in anxiety levels before and after the Maryam Exercise intervention among third-trimester pregnant women.*

*It is expected that third-trimester pregnant women can practice Maryam Exercise as a self-help effort to reduce anxiety before childbirth. For healthcare professionals, Maryam Exercise can serve as a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention in antenatal care services.*

*Keywords: Pregnant women, anxiety, Maryam exercise*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan periode yang penuh perubahan, baik fisik maupun psikologis, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, terutama di trimester ketiga (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Menurut WHO (2020), sekitar 10% ibu hamil dan 15% ibu postpartum mengalami gangguan mental, dengan depresi sebagai masalah utama. Di negara berkembang, angkanya lebih tinggi, mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% pasca-persalinan. Kecemasan ini sering dipicu oleh ketakutan akan proses persalinan, kesehatan janin, atau ketidaksiapan menjadi ibu. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan serius yang memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi.

Berdasarkan data Kemenkes (2021), sekitar 373.000 ibu hamil di Indonesia mengalami kecemasan, dengan 28,7% termasuk kategori sedang. Di Surabaya, 47,5% ibu hamil memiliki kecemasan berat, sementara di Pulau Jawa angkanya mencapai 52,3% (Salamah, 2019). Namun, di Lampung Timur yang memiliki 18.256 ibu hamil (Dinkes Lampung, 2024), data kecemasan belum terpantau secara sistematis. Tingginya angka ini menunjukkan perlunya intervensi kesehatan mental berbasis komunitas. Senam Maryam bisa menjadi solusi rendah biaya yang mudah diakses.

Penyebab kecemasan pada ibu hamil meliputi perubahan hormonal, seperti peningkatan progesteron dan adrenalin, yang memicu gejala fisik dan emosional (Laili, 2023). Faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, riwayat gangguan mental, atau pengalaman persalinan traumatis juga berperan. Di Indonesia, tekanan sosial dan mitos seputar kehamilan turut memperburuk kecemasan. Selain itu, ketidaktahuan tentang proses persalinan dan risiko medis dapat memperparah kondisi psikologis ibu. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah lebih rentan mengalami kecemasan berat.

Ibu hamil yang cemas sering menunjukkan gejala seperti gelisah, sulit tidur, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi (Laili, 2023). Data penelitian di Indonesia mengungkapkan bahwa 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan, dengan 32,4% termasuk kategori ringan-sedang dan 2,9% berat (Nofitasari et al., 2023). Gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, dan nyeri otot juga sering muncul. Jika tidak dikelola, kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan persiapan persalinan. Deteksi dini melalui skrining kesehatan mental sangat penting untuk mencegah komplikasi.

Kecemasan yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan preeklamsia (Durankuş & Aksu, 2020). Hormon stres kortisol yang tinggi juga mengganggu relaksasi otot, memperpanjang durasi persalinan (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Selain itu, kecemasan berkepanjangan dapat memicu depresi postpartum dan gangguan bonding antara ibu dan bayi. Pada kasus ekstrem, kondisi ini bahkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti senam hamil sangat diperlukan.

Salah satu intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan adalah Senam Maryam, yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan relaksasi (Fitriana & Revika, 2022). Latihan ini terbukti menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memperbaiki suasana hati. Selain itu, pendekatan holistik dalam Senam Maryam membantu ibu hamil merasa lebih siap secara mental dan fisik. Studi oleh Iswanti & Rohaeti (2023) menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan setelah intervensi ( $p=0,000$ ). Dengan demikian, senam ini layak dijadikan terapi komplementer bagi ibu hamil.

Senam Maryam adalah latihan khusus ibu hamil yang dirancang untuk mempersiapkan persalinan melalui kombinasi gerakan fisik, teknik pernapasan, dan elemen spiritual (Erisna et al., 2020). Berbeda dengan senam hamil konvensional, Senam Maryam menekankan relaksasi dan koneksi antara pikiran, tubuh, serta jiwa. Gerakannya fokus pada penguatan otot panggul, perut, dan punggung untuk

memudahkan proses melahirkan. Aktivitas ini juga membantu ibu hamil mengelola stres melalui meditasi dan afirmasi positif. Karena manfaatnya yang luas, Senam Maryam semakin populer di kalangan ibu hamil di Indonesia.

Senam Maryam terbukti mengurangi kecemasan, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan stamina persalinan (Fitriana & Revika, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam ini mengalami penurunan durasi persalinan dan risiko episiotomi (Kurniati, 2019). Selain manfaat fisik, Senam Maryam juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung. Partisipan dalam studi Fitriana & Revika (2022) melaporkan perasaan lebih tenang dan percaya diri menghadapi persalinan. Bahkan, beberapa kasus menunjukkan keberhasilan persalinan normal setelah operasi caesar sebelumnya (VBAC).

Senam Maryam meliputi gerakan peregangan, latihan pernapasan dalam, dan relaksasi otot panggul (Kurniati, 2019). Ibu hamil disarankan melakukannya 2-3 kali seminggu dengan durasi 30-45 menit per sesi. Gerakan seperti squat, pelvic tilt, dan pernapasan diafragma membantu menguatkan otot-otot persalinan. Penting untuk menghindari gerakan melompat atau posisi telentang terlalu lama. Senam ini aman bagi ibu hamil sehat tanpa komplikasi seperti plasenta previa atau preeklamsia. Panduan dari bidan atau instruktur bersertifikat sangat dianjurkan untuk memastikan teknik yang benar.

Mekanisme Senam Maryam dalam mengurangi kecemasan melibatkan penurunan hormon kortisol dan peningkatan endorfin (Iswanti & Rohaeti, 2023). Gerakan ritmis dan pernapasan dalam merangsang sistem saraf parasimpatis, yang memicu respons relaksasi. Aliran darah yang lancar juga mengurangi ketegangan otot dan nyeri punggung. Selain itu, unsur spiritual dalam senam ini memberikan ketenangan batin. Hasil studi menunjukkan bahwa skor kecemasan ibu hamil turun signifikan setelah 4 minggu intervensi ( $p < 0,05$ ).

Penelitian oleh Iswanti & Rohaeti (2023) membuktikan bahwa Senam Maryam menurunkan kecemasan dengan nilai  $p = 0,000$ . Studi lain menunjukkan pengaruhnya terhadap penurunan tindakan episiotomi ( $p = 0,045$ ) dan peningkatan berat badan lahir bayi (Kurniati, 2019). Testimoni peserta juga menyebutkan manfaat seperti tidur lebih nyenyak, otot lebih rileks, dan persalinan lancar (Fitriana & Revika, 2022). Bahkan dalam kasus persalinan caesar, ibu melaporkan pemulihan lebih cepat dan produksi ASI lancar. Temuan ini memperkuat rekomendasi Senam Maryam sebagai terapi pendamping.

Senam Maryam layak diadopsi sebagai intervensi rutin untuk ibu hamil, terutama trimester III, guna mengurangi kecemasan dan komplikasi persalinan (Erisna et al., 2020). Kolaborasi antara tenaga kesehatan, komunitas, dan pemerintah diperlukan untuk sosialisasi manfaat senam ini. Bidan dan dokter kandungan sebaiknya memasukkan Senam Maryam dalam program prenatal. Dengan pendekatan holistik, senam ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mental ibu. Pada akhirnya, investasi dalam kesehatan mental ibu hamil akan berdampak positif pada generasi mendatang.

Hasil Prasurey yang dilakukan diketahui dari 5 ibu hamil pada tanggal 5-12 Januari 2025 di Puskesmas Trimulyo dengan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Dari hasil yang diperoleh, diketahui bahwa sebanyak 6 responden (60,0%) mengalami kecemasan ringan, sementara 2 responden (20,0%) mengalami kecemasan sedang, dan 2 (20%) tidak mengalami kecemasan. Para ibu hamil mengungkapkan berbagai bentuk kecemasan yang mereka rasakan selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Beberapa bentuk kecemasan yang sering dialami antara lain Ibu merasa takut menghadapi rasa sakit saat melahirkan dan kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi. Ibu cemas apakah janinnya dalam kondisi sehat dan berkembang dengan baik. Beberapa ibu merasa tidak nyaman dengan perubahan fisik yang dialami, serta mengalami perubahan emosi yang membuat mereka lebih sensitif. Sebagian ibu merasa khawatir apakah mereka mampu merawat bayi dengan baik setelah lahir.

Bidan mengenali kecemasan ibu hamil melalui beberapa tanda yang muncul saat konsultasi, di antaranya Ibu tampak gelisah dan sulit berkonsentrasi saat diberikan informasi mengenai kehamilan dan persalinan. Adanya keluhan sulit tidur dan sering mengalami mimpi buruk terkait persalinan. Beberapa ibu menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan, seperti menangis saat membahas persalinan. Ibu sering mengeluhkan jantung berdebar dan napas terasa pendek saat memikirkan persalinan.

Dalam menghadapi kecemasan, beberapa ibu mencoba berbagai cara untuk menenangkan diri, seperti berusaha mencari informasi lebih banyak mengenai proses persalinan dari internet, buku, atau

bertanya kepada tenaga kesehatan. Melakukan ibadah dan doa agar lebih tenang. Berbagi cerita dan pengalaman dengan ibu hamil lainnya atau keluarga yang pernah mengalami kehamilan. Mencoba teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam atau mendengarkan musik yang menenangkan.

Di Puskesmas Trimulyo, petugas kesehatan telah menyediakan kelas ibu hamil, yang mencakup edukasi mengenai kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi. Kelas ini juga mencakup senam hamil, yang bertujuan untuk membantu ibu hamil lebih rileks dan meningkatkan kesiapan fisik menjelang persalinan. Namun, meskipun kelas ibu hamil dan senam hamil sudah ada, kecemasan ibu hamil masih ditemukan cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang telah diberikan belum sepenuhnya efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Selama ini, intervensi yang dilakukan lebih berfokus pada edukasi dan belum ada pendekatan khusus untuk menangani kecemasan secara lebih mendalam. Berdasarkan hasil prasurvei ini, terlihat bahwa kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga cukup tinggi, meskipun sudah ada program senam hamil dalam kelas ibu.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur.

## METODE

Desain atau rancangan penelitian analitik dengan pendekatan *one group pretest-posttest* desain penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol (*pembanding*). Variabel terikat yang dalam penelitian ini adalah : senam Maryam Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan pada ibu hamil TM III. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulya Kabupaten Lampung Timur pada bulan Juni – Juli 2025, populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan 28 – 37 Minggu dengan jumlah ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur di bulan Juli-Agustus terdapat 72 ibu hamil yang masuk dalam TM III. sampel yang digunakan sebanyak 42 responden. Cara Pengambilan sampel metode *purposive sampling*. dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai tujuan penelitian. Uji statistik yang digunakan yaitu uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan karena data berdistribusi normal maka digunakan Paired t-Test. Jika data tidak normal, alternatif uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Percent (%)
Usia	20-35 tahun	33	80,8
	> 35 tahun	8	19,2
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100.0</b>
Pendidikan	SMP	18	43,9
	SMA	21	51,2
	S1	2	4,9
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100.0</b>
Pekerjaan	Bekerja	4	9,8
	IRT	37	90,2
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian responden berusia 20-35 tahun sebanyak 33 (80,8%), sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 21 (51,2%) dan sebagian responden pekerjaan sebagai IRT. sebanyak 37 (90,2%)

## 2. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Tabel 2

Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Kecemasan ibu hamil	Jumlah	Persentase
Tidak Cemas	0	0
Ringan	15	36.6
Sedang	26	63.4
Berat	0	0
Total	41	100.0

Tabel menunjukkan distribusi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam Maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur. Dari total 41 responden, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 26 orang (63,4%). Sementara itu, 15 orang (36,6%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada responden yang mengalami cemas berat atau tidak cemas.

## 3. Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Tabel 3

Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Kecemasan ibu hamil	Jumlah	Persentase
Tidak Cemas	32	78.0
Ringan	9	22.0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	41	100.0

Tabel menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam Maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur. Dari 41 responden, mayoritas ibu hamil berada pada kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 32 orang (78,0%). Sementara itu, 9 orang (22,0%) masih mengalami kecemasan dengan tingkat ringan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti senam Maryam, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut memiliki pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan, tidak ada responden yang mengalami cemas berat dan cemas sedang.

## 4. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Tabel 4

Tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Kecemasan ibu hamil	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum senam maryam	29,05	4,34	22	36	41
Setelah senam maryam	17,17	3,93	10	24	41

Berdasarkan tabel diatas diketahui tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam maryam adalah 29,05, dengan nilai *standar deviation* 4,34, nilai minimal 22 dan nilai maksimal 36 dan diketahui tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam adalah 17,17, dengan nilai *standar deviation* 3,93, nilai minimal 10 dan nilai maksimal 24.

## 5. Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Tabel 5

Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur

Kecemasan ibu hamil	N	Beda Mean	SD	t-test	P- Value
Sebelum-setelah melakukan senam maryam	41	11,87	2,40	31,69	0,000

Berdasarkan tabel 5 diatas, hasil uji *paired sample t-test*, p-value = 0,000 (p-value <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur.

## Pembahasan

### 1. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan senam maryam

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil dari total 41 responden, mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 26 orang (63,4%). Sementara itu, 15 orang (36,6%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan. dengan nilai rata-rata sebelum melakukan senam maryam adalah 29,05, dengan nilai *standar deviation* 4,34, nilai minimal 22 dan nilai maksimal 36.

Kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respons emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi (Solehati, 2015) Penyebab kecemasan pada ibu hamil meliputi perubahan hormonal, seperti peningkatan progesteron dan adrenalin, yang memicu gejala fisik dan emosional (Laili, 2023). Faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, riwayat gangguan mental, atau pengalaman persalinan traumatis juga berperan. Di Indonesia, tekanan sosial dan mitos seputar kehamilan turut memperburuk kecemasan. Selain itu, ketidaktahuan tentang proses persalinan dan risiko medis dapat memperparah kondisi psikologis ibu. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah lebih rentan mengalami kecemasan berat.

Sejalan dengan penelitian Iswanti (2023) hasil penelitian menunjukkan rerata kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti Senam Maryam yaitu sebesar (75,92). Penelitian Wardani (2024) hasil analisis data menunjukkan sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi mengalami cemas ringan 17 orang (73,91%). Penelitian Mukhlis (2024) rata-rata tingkat kecemasan sebelum melakukan senam Maryam adalah 31,21.

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul selama masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga, yang umumnya dipicu oleh ketakutan akan proses persalinan, perubahan peran, dan kekhawatiran terhadap kesehatan janin. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman kehamilan sebelumnya. Berdasarkan temuan penelitian, kecemasan sedang banyak dialami oleh ibu usia di atas 30 tahun, mayoritas ibu rumah

tangga, dan ibu dengan tingkat pendidikan menengah. Hal ini diduga berkaitan dengan kesadaran terhadap risiko kehamilan, keterbatasan literasi kesehatan, serta dukungan sosial yang kurang.

## 2. Tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan senam maryam dari 41 responden, mayoritas ibu hamil berada pada kategori tidak cemas, yaitu sebanyak 32 orang (78,0%). Sementara itu, 9 orang (22,0%) masih mengalami kecemasan dengan tingkat ringan. Nilai rata-rata adalah 17,17, dengan nilai *standar deviation* 3,93, nilai minimal 10 dan nilai maksimal 24,

Kecemasan yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan preeklamsia (Durankuş & Aksu, 2020). Hormon stres kortisol yang tinggi juga mengganggu relaksasi otot, memperpanjang durasi persalinan (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Selain itu, kecemasan berkepanjangan dapat memicu depresi postpartum dan gangguan bonding antara ibu dan bayi. Pada kasus ekstrem, kondisi ini bahkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti senam hamil sangat diperlukan.

Senam Maryam merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Latihan ini menggabungkan unsur gerakan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dilakukan secara terstruktur dan teratur, umumnya 2–3 kali per minggu selama 30–45 menit per sesi. Tujuan utama dari Senam Maryam adalah membantu ibu hamil merasa lebih tenang, siap secara fisik dan mental, serta meningkatkan kepercayaan diri menjelang persalinan. Secara fisiologis, Senam Maryam mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu hormon yang menimbulkan rasa nyaman dan memperbaiki suasana hati. Kombinasi gerakan yang fokus pada penguatan otot perut, punggung, dan panggul juga berperan dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya menurunkan gejala kecemasan. Tidak hanya berdampak pada aspek emosional, latihan ini juga terbukti memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung, serta secara tidak langsung meningkatkan kemungkinan persalinan normal, bahkan pada ibu dengan riwayat operasi caesar sebelumnya (VBAC) (Fitriana & Revika, 2022).

Sejalan dengan penelitian Wardani (2024) hasil analisis data menunjukkan sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi senam maryam, mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (60,87%). Penelitian Iswanti (2023) hasil penelitian menunjukkan rerata kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti Senam Maryam yaitu sebesar (52,32). Penelitian Mukhlis (2024) rata-rata tingkat kecemasan sesudah melakukan senam Maryam adalah 24,68.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa senam Maryam efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Penurunan ini terjadi pada berbagai karakteristik ibu, menunjukkan bahwa manfaatnya tidak terbatas pada kelompok usia, pekerjaan, atau tingkat pendidikan tertentu. Gerakan peregangan dan teknik pernapasan dalam senam Maryam merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang memberi rasa nyaman. Latihan ini juga meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan otot, dan menurunkan ketegangan fisik. Dengan relaksasi tubuh, sistem saraf menjadi lebih seimbang sehingga respon stres berkurang. Senam Maryam membantu mengalihkan fokus dari kekhawatiran menuju persiapan positif menghadapi persalinan. Kombinasi manfaat fisik dan psikologis ini membuat tingkat kecemasan ibu hamil berkurang hingga kategori ringan atau tidak cemas.

## 3. Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*,  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur.

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan senam Maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur. Hasil ini menegaskan bahwa senam Maryam memiliki pengaruh yang nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil bervariasi. Sebagian besar responden mengalami penurunan signifikan, bahkan sampai kategori *tidak cemas*, namun ada pula yang hanya mengalami penurunan ringan, dari *sedang* menjadi *ringan*. Variasi ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik individu, seperti tingkat pendidikan, dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, dan kesiapan mental. Ibu yang memiliki pemahaman baik tentang proses kehamilan dan persalinan, serta memiliki lingkungan yang suportif, cenderung mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik setelah mengikuti intervensi

Senam Maryam meliputi gerakan peregangan, latihan pernapasan dalam, dan relaksasi otot panggul (Kurniati, 2019). Kecemasan merupakan respons emosional yang wajar saat seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam, namun bila terjadi secara berlebihan, terutama pada ibu hamil, dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu maupun janin. Pada masa kehamilan, khususnya trimester ketiga, kecemasan kerap meningkat karena kekhawatiran menghadapi persalinan, perubahan tubuh, dan peran sebagai orang tua. Untuk mengatasi hal ini, berbagai metode penanganan nonfarmakologis dapat diterapkan, seperti teknik relaksasi, yoga, meditasi, hypnobirthing, hingga senam kehamilan. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah Senam Maryam, yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang, siap secara fisik dan mental menghadapi persalinan. Senam Maryam bertujuan meningkatkan kesiapan tubuh dalam proses persalinan sekaligus menurunkan tingkat kecemasan melalui kombinasi gerakan peregangan, latihan pernapasan dalam, dan relaksasi otot panggul (Kurniati, 2019).

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan. Pada ibu hamil, khususnya di trimester ketiga, kecemasan sering kali meningkat karena berbagai faktor seperti ketakutan terhadap proses persalinan, perubahan fisik, serta kekhawatiran akan keselamatan bayi. Bila tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk meningkatkan risiko persalinan prematur, gangguan tidur, hingga tekanan darah tinggi. Untuk mengatasi kecemasan, berbagai metode nonfarmakologis kini banyak digunakan karena dianggap lebih aman dan minim efek samping dibandingkan dengan intervensi farmakologis. Beberapa pendekatan nonfarmakologis yang umum digunakan antara lain teknik relaksasi, meditasi, yoga kehamilan, hypnobirthing, dan senam kehamilan seperti Senam Maryam, yang secara khusus dikembangkan untuk membantu ibu hamil menghadapi kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan siap secara fisik maupun mental.

Senam Maryam adalah bentuk latihan fisik ringan yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dilakukan secara terstruktur. Tujuan dari senam ini adalah untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil menghadapi proses persalinan, mengurangi ketidaknyamanan fisik, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan melalui stimulasi hormonal dan peningkatan relaksasi otot. Manfaat dari senam Maryam antara lain memperkuat otot-otot yang berperan dalam persalinan (terutama otot perut, panggul, dan punggung), memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas tubuh, serta menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan senang dan tenang. Secara patofisiologis, senam Maryam bekerja dengan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menekan respon stres (fight or flight response), menurunkan kadar kortisol (hormon stres), serta meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin dan endorfin. Gerakan-gerakan seperti *squat*, *pelvic tilt*, dan pernapasan diafragma meningkatkan asupan oksigen dan memperbaiki regulasi emosi, sehingga ibu hamil merasa lebih rileks dan percaya diri menjelang persalinan. Latihan ini disarankan dilakukan 2–3 kali seminggu dengan durasi sekitar 30–45 menit per sesi, dan aman dilakukan oleh ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi seperti preeklamsia atau plasenta previa, terutama dengan bimbingan tenaga kesehatan atau instruktur bersertifikat.

Manfaat senam ini antara lain memperkuat otot-otot persalinan, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, dan menstimulasi hormon endorfin serta menurunkan kadar kortisol—dua hormon yang berperan penting dalam pengaturan suasana hati dan stres. Secara patofisiologis, senam Maryam membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menghambat respons stres tubuh, sehingga menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot. Gerakan seperti squat, pelvic tilt, dan pernapasan diafragma secara spesifik memperkuat otot perut dan panggul, serta meningkatkan oksigenasi ke jaringan tubuh, termasuk otak, yang berdampak langsung pada perasaan tenang dan nyaman. Ibu hamil disarankan melakukan senam ini 2–3 kali per minggu selama 30–45 menit per sesi. Penting untuk menghindari gerakan melompat atau posisi telentang dalam durasi lama, dan sebaiknya dilakukan dengan bimbingan bidan atau instruktur bersertifikat, terutama bagi ibu hamil yang sehat tanpa komplikasi seperti plasenta previa atau preeklamsia, agar latihan berlangsung aman dan efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Mukhlis (2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam Maryam. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0.000$  dengan  $\alpha < 0.05$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa senam Maryam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Intervensi senam yang dilakukan secara rutin dan terstruktur terbukti mampu menurunkan ketegangan emosional serta meningkatkan relaksasi ibu menjelang persalinan. Penurunan kecemasan ini terjadi tidak hanya pada ibu dengan tingkat kecemasan tinggi, tetapi juga pada kelompok ibu yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang, sehingga memperkuat bukti bahwa senam Maryam dapat diterapkan secara luas sebagai strategi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Sementara itu, Wardani (2024) dalam penelitiannya di Klinik Pratama D'Maryam juga menemukan hasil serupa, yakni bahwa senam Maryam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil analisis menunjukkan  $p$  value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan nyata antara sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Penelitian ini menekankan bahwa selain efek fisiologis berupa relaksasi otot dan pengaturan napas, senam Maryam juga memberikan efek psikologis positif karena dilakukan dalam suasana yang mendukung dan menenangkan. Ibu hamil yang mengikuti senam secara rutin dilaporkan merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap secara mental menghadapi proses persalinan, menunjukkan bahwa senam ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga dalam aspek emosional.

Begitu pula dengan penelitian Iswanti (2023) yang menyimpulkan bahwa senam Maryam memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh  $p$ -value sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan efektivitas nyata dari intervensi yang diberikan. Penelitian ini menjelaskan bahwa latihan-latihan dalam senam Maryam seperti peregangan otot panggul, teknik pernapasan diafragma, serta latihan relaksasi berkontribusi langsung terhadap penurunan kadar hormon stres dan peningkatan hormon endorfin. Ibu hamil yang sebelumnya mengalami kecemasan tinggi menunjukkan penurunan skor kecemasan secara signifikan setelah mengikuti beberapa sesi senam. Dengan demikian, senam Maryam dapat dijadikan alternatif intervensi yang aman, efektif, dan dapat dilaksanakan secara mandiri atau terfasilitasi oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi kecemasan pada masa kehamilan.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa senam Maryam mampu menurunkan kecemasan Ibu hamil karena senam Maryam menciptakan respon relaksasi yang menyeluruh pada tubuh ibu hamil seperti penurunan ketegangan otot, peningkatan oksigenasi otak, dan pelepasan hormon kebahagiaan menjadikan ibu merasa lebih nyaman dan aman.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil sebelum melakukan senam Maryam mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 26 orang (63,4%) dengan nilai rata-rata adalah 29,05.

2. Sebagian besar ibu hamil sesudah melakukan senam Maryam mengalami tidak cemas, yaitu sebanyak 32 orang (78,0%) dengan nilai rata-rata adalah 17,17.
3. Ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil TM III sebelum dan sesudah melakukan senam Maryam di Wilayah Kerja Puskesmas Trimulyo Kabupaten Lampung Timur ( $p$ -value = 0,000), yang artinya senam Maryam dapat mempengaruhi penurunan Tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III.

### Saran

Bagi ibu hamil, hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan arahan yang telah diberikan. Dengan penerapan yang konsisten, ibu hamil dapat memperoleh manfaat yang lebih baik dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan sehingga kehamilan dapat dijalani dengan lebih tenang dan nyaman. Sementara itu, bagi Puskesmas Trimulyo, penelitian ini dapat menjadi masukan berharga bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan mutu pelayanan kepada ibu hamil. Senam Maryam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga dapat mendukung peningkatan derajat kesehatan ibu secara optimal.

### REFERENSI

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal sains kebidanan*, 2(1), 29-34.
- Aryani (2023) Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten
- Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., & Mandiri, A. (2017). *Asuhan ibu dalam masa kehamilan*. Jakarta: Erlangga.
- Azriani, D. S. S. T., & Keb, M. (2019) Modul Panduan Senam Maryam (Pijat Hamil).
- Dewi, N. N. A. I. (2018). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2).
- Esem, O. (2022). *Faktor Predisposisi Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di PMB Yuli Artika, S.ST Potamangarai Timur*. 5(April).
- Fracchione. (2014). in *Community Health Partners West after a lengthy illness*
- Hastono. (2021). *Analisis Data pada Bidang kesehatan* (Rajawali Pres (ed.); 1 ed.). Rajawali Pres
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, A. (2015). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data* (Salemba Medika (ed.); 2nd ed.). Salemba Medika.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & A.Grebb, J. (2010). Gangguan Kecemasan. Dalam Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (hal. 3). Tangerang: Binarupa Aksara
- Laili, S. M., Sari, Y. N. E., & Suhartin, S. (2023). Hubungan Kecemasan Ibu Primigravida dengan Lama Persalinan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1413-1418.
- Lilis & Surya Wati. (2018). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester III Di Bpm Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 16(01), 15-23.

- Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115-125.
- Mansur, H. (2014). Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Marta Imelda Sianturi. (2021). Effectiveness Of Senam Maryam On Reducing Physical Complaints In Pregnant Women Trimester III. *Science Midwifery*, 10(1, October), 166-169.
- Munawaroh (2022) Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di TpmB Rosliana Bekasi Tahun 2022
- Nahar, M. (2020). The Correlation Between Spiritual Support, Spiritual Adaptation, And The Anxiety Level Of Pregnant Women In Rumah Sakit Ibu Dan Anak Cempaka Putih Permana Surabaya. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1-8.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI)*. (PT. Rineka Cipta (ed.)). PT. Rineka cipta.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nursalam, N. (2016). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktek keperawatan profesional*.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(01), 75-91.
- Riyanto. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (Nuha Medika. (ed.)). Nuha Medika.
- Solehati, T. (2015). *Konsep dan Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*.
- Somerville, C., Cohen, M., Pantanella, E., Stankus, A., & Lovatelli, A. (2014). Small-scale aquaponic food production: integrated fish and plant farming. *FAO Fisheries and aquaculture technical paper*, (589), I.
- Stuart, G. W., Sundeen, JS. (2015). Keperawatan jiwa (Terjemahan), alih bahasa: Achir Yani edisi III. Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. CV. Alfabeta
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru