

Pengaruh Kelas Hamil Metode Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Sri Handayani*, Fitri Fatma

Email: handaeub@yahoo.co.id

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, Indonesia
Jln. Tentara Pelajar, Mudal, Boyolali
Telp. (0276) 322580

Abstrak

Ibu hamil trimester II dan III dalam menjalani kehamilannya sebagian ibu mengalami kecemasan karena membayangkan rasa sakit pada proses persalinan sehingga membutuhkan dukungan untuk menghadapi persalinannya. Kelas hamil merupakan salah satu program pemerintah untuk menurunkan angka kematian ibu, sedangkan metode Maryam merupakan adopsi dari kelas ibu hamil yang mengedepankan nilai keislaman dalam praktiknya seperti pemahaman ayat suci al qur'an, mengkonsumsi kurma, dan memodifikasi senam hamil dengan gerakan sholat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kelas hamil menggunakan metode maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian kuantitatif dengan *one group pretest-posttest design* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan Populasinya adalah 33 ibu hamil di TPMB Fitri Fatma Gondangrejo Karanganyar, teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian ini yaitu Ibu hamil trimester II dan III yaitu 30 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner STAI Y-1. Analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*. Hasil uji *p-value* 0,011 (*p-value* < 0,05). Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas hamil metode Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III dalam menghadapi persalinan di TPMB Fitri Fatma Karanganyar.

Kata kunci: kelas hamil; kelas Maryam; kecemasan ibu hamil.

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol12.iss1.377](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol12.iss1.377)

Riwayat artikel:

Diterima
2025-01-02
Direvisi
2025-02-05
Diterbitkan
2025-02-21

Sri Handayani
Fitri Fatma

The Influence of Maryam Method Pregnancy Class on The Level of Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor

Abstract

During the second and third trimesters of pregnancy, some mothers experience anxiety because they imagine the pain of the birth process, so they need support to face the birth. Pregnancy classes are one of the government's programs to reduce maternal mortality, while Maryam's method is an adoption of classes for pregnant women which prioritize Islamic values in practice such as understanding verses from the Holy Qur'an, consuming dates, and modifying pregnancy exercises with prayer movements. Research Objective to determine the effect of pregnancy classes using the Maryam method on the level of anxiety of pregnant women in the second and third trimesters in facing childbirth. Research method Quantitative research type with one group pretest-posttest design with a cross-sectional approach. The population was 33 respondents at TPMB Fitri Fatma Gondangrejo Karanganyar in April 2024, the sampling technique was purposive sampling. The sample for this research was pregnant women in the second and third trimesters, namely 30 respondents. Data was collected using the STAI Y-1 questionnaire sheet. Data analysis used the paired sample t-test. Research results a p-value of 0.011 ($p\text{-value} < 0.05$). Based on the research results, it can be concluded that there is an influence of the Maryam method of pregnancy classes on the level of anxiety of pregnant women in the second and third trimesters in facing childbirth at TPMB Fitri Fatma Karanganyar.

Keywords: pregnancy class; maryam class; anxiety of pregnant women.

1. Pendahuluan

Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan sebuah indikator untuk melihat keberhasilan pelayanan kesehatan bagi ibu. Kematian ibu dalam indikator ini diartikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang diakibatkan oleh pengelolaannya tetapi bukan disebabkan oleh sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut disetiap 100.000 kelahiran hidup.⁽¹⁾

Di Jawa Tengah Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2021 meningkat dari tahun 2020 dikarenakan adanya Covid-19 dengan jumlah kasus kematian ibu 976 jiwa atau 199/100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun sebelumnya yaitu tahun 2020 sebanyak 530 jiwa atau 98,6/100.000 kelahiran hidup.⁽¹⁾

Berdasarkan profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar pada tahun 2022, angka kematian ibu melahirkan sebesar 52,06/100.000 KH atau 6 jiwa angka tersebut menurun dibandingkan tahun 2021 sebesar 164,9/100.000KH atau 19 jiwa. Penyebab kematian ibu dari 6 jiwa tersebut penyebab kematian ibu adalah perdarahan sebanyak 1 kasus, gangguan hipertensi (preeklamsi) sebanyak 1 kasus, covid-19 dan emboli air ketuban sebanyak 2 kasus dan penyebab lainnya (tuberkulosis dan demam berdarah) sebanyak 2 kasus dari data tersebut 67% terjadi pada masa nifas, dan 33% terjadi pada masa kehamilan.⁽²⁾

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang normal dan alamiah yang penuh kebahagiaan dan kegembiraan. Masa kehamilan bukan hanya masa yang menyenangkan saja namun dapat

juga menimbulkan stress fisik maupun mental. Kehamilan adalah masa terjadinya perubahan secara fisiologis, psikis, hormonal maupun sosial yang dapat meningkatkan resiko gangguan emosional.⁽³⁾ Ibu hamil trimester II dan III dalam menjalani kehamilannya sebagian ibu mengalami kecemasan karena membayangkan rasa sakit pada proses persalinan sehingga membutuhkan dukungan untuk menghadapi persalinannya. Dukungan untuk menghadapi persalinan tidak lepas dari pemberdayaan masyarakat salah satunya adalah kelas hamil dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K).⁽⁴⁾

Kelas hamil merupakan sarana kegiatan belajar kelompok bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai kehamilan. Sedangkan metode Maryam merupakan adopsi dari kelas ibu hamil yang mengedepankan nilai keislaman dalam praktiknya seperti pemaparan dan pemahaman ayat ayat suci al qur'an, mengkonsumsi kurma, dan memodifikasi senam hamil dengan gerakan sholat. Ilmu yang didapat dan *treatment* yang dilakukan dengan kegiatan rohani cukup akan membuat ibu hamil merasa tenang dengan kehamilannya sehingga mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian Maya Erisna, (2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress dari 18,35 menjadi 16,55 dan kadar *kortisol* mengalami penurunan dari 102,48 menjadi 91,82 pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi kenaikan tingkat stress dari 16,75 menjadi 17,35 dan kadar *kortisol* mengalami

kenaikan dari 97.01 menjadi 105.62. Terdapat perbedaan selisih tingkat stress antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Hal itu menunjukkan penurunan *kortisol* pada kelompok intervensi membuktikan bahwa senam Maryam mempunyai efek *relaksasi* melalui gerakan sholat dan dzikir. Saat tubuh rileks akan terjadi penurunan kecemasan dan stres dengan memutus rantai penyebab stres. Efek *relaksasi* dari Senam maryam memberikan dampak yang signifikan pada ibu untuk mengurangi ketegangan otot, nyeri, tingkat kecemasan, dan stres.⁽⁵⁾

TPMB Fitri Fatma terletak di Dusun Jatisari, Jatikuwung merupakan wilayah UPTD Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. Di wilayah UPTD Gondangrejo belum ada kelas hamil yang menggunakan metode Maryam termasuk TPMB Fitri Fatma, akan tetapi kelas hamil yang diselenggarakan oleh puskesmas sudah ada pada setiap Pos Kesehatan Desa (PKD) hanya pelaksanaannya belum terjadwal setiap bulan.

Berdasarkan rekam medis bidan pada bulan Desember 2023 terdapat 1 pasien hamil anak pertama yang dirujuk karena takut dengan persalinan normal dan meminta untuk langsung dilakukan *operasi saecar*. Kasus tersebut terjadi dikarenakan kekhawatiran dan kegelisahan ibu dalam menghadapi persalinan, takut adanya rasa nyeri ketika kontraksi datang sehingga ibu memutuskan untuk dilakukan operasi *saecar* atas permintaan sendiri. Pada tanggal 1 Februari 2024 peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu hamil di TPMB Fitri Fatma didapatkan hasil bahwa 3 orang (2 primigravida dan 1 multigravida) mengeluh khawatir

tidak dapat bersalin normal, gelisah, dan ketakutan dalam menghadapi persalinan. Sedangkan 2 ibu hamil yang lain menyatakan merasa biasa saja menghadapi proses persalinan hal itu disebabkan ibu hamil tersebut sudah pernah melahirkan dan yang satu rutin mengikuti yoga hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kelas hamil menggunakan metode Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre eksperimental one group pretest posttest* dan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil *trimester* 2 dan 3 yang berkunjung ke TPMB Fitri Fatma Karanganyar pada bulan April 2024 sejumlah 33 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung ke TPMB Fitri Fatma Gondangrejo Karanganyar yang memenuhi kriteria sejumlah 30 ibu hamil, dengan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory formY-1 (AState)*. Sedangkan data sekunder pada penelitian ini adalah rekam medik pasien yang ada di TPMB Fitri Fatma untuk mendapatkan data identitas ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya meliputi usia, gravida, nomor telepon, dan alamat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang dibagikan kepada responden yang di dalamnya memuat data tentang kedua variabel penelitian

yaitu tentang perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilberikan intervensi kelas Maryam. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk.* menunjukkan bahwa pada variable tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi memperoleh *p-value* 0,410 dan 0,476 (*p-value* > 0,05) maka dikatakan memiliki distribusi data yang normal sehingga uji statistic yang digunakan adalah *paired sampel t-test.*

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
Usia		
< 20 Tahun	1	3,3
20-35 Tahun	27	90
>35 Tahun	2	6,7
Total	30	100
Pendidikan		
Dasar	9	30
Menengah	17	56,7
Tinggi	4	13,3
Total	30	100
Gravida		
Primigravida	12	40
Multigravida	18	60
Total	30	100

Sumber: Data primer, 2024

Usia

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki usia tertinggi pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (90%), sedangkan 2 diantaranya berusia 38 tahun dan 1 diantaranya berusia 18 tahun. Menurut Badudu, dalam Iswanti (2023) wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah tetrbenentuk sempurna, dibandingkan ibu hamil yang usianya < 20 tahun karena organ reproduksinya belum siap dan kondisi psikologis ibu masih labil, sehingga tingkat

kecemasan lebih berat, sedangkan wanita yang usia >35 tahun sebagian digolongkan dalam kehamilan berisiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan penyulit persalinan.

Gravida

Hasil penelitian mendapati bahwa sebagian besar responden merupakan *multigravida* (60%), hasil penelitian Iswanti T (2023) mendapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil *primigravida* dan *multigravida*. Hal ini dikarenakan kecemasan pada kehamilan yang dialami oleh *primipara* maupun *multipara* dipengaruhi juga oleh faktor biologis yaitu berfluktuasinya hormon kehamilan dan faktor stressor dari luar yang mendukung cemasnya ibu saat hamil. Maka asumsi peneliti, hasil penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh bias dari beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan selama kehamilan itu sendiri, salah satunya persepsi ibu dalam menerima kehamilannya

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah (56,7%) sedangkan paling sedikit adalah Pendidikan tinggi yaitu 13,3%. Menurut Asri yang dikutip Iswanti (2023) didapati hasil bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan ibu hamil. tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Maka asumsi peneliti pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada masa kehamilan yang telah didukung oleh teori dan hasil penelitian.⁽⁶⁾

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti kelas hamil metode Maryam.

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi	%	Sesudah Intervensi	%
Kecemasan Ringan	0	0	0	0
Kecemasan Sedang	28	93,7	30	100
Kecemasan Tinggi	2	6,7	0	0
Total	30	100		100
Mean	52,50		50,10	

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa karakteristik Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum mengikuti kelas hamil metode Maryam paling banyak ibu masuk kedalam kategori kecemasan sedang yaitu sebesar 93,3%, sedangkan 2 ibu hamil mengalami kecemasan tinggi sebesar 6,7%. Sedangkan pada karakteristik tingkat kecemasan setelah dilakukan kelas hamil metode Maryam seluruh responden masuk dalam kategori kecemasan sedang 100%, akan tetapi terdapat penurunan rerata Tingkat kecemasan (mean) *pre-test* dengan *post-test* yaitu dari 52,50 menjadi 50,10.

Tabel 3. Pengaruh Kelas Hamil Metode Maryam terhadap Tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kelompok	N	Statistik Deskriptif		Paired T-test		
		Mean	SD	T	df	p-value
<i>Pre-test</i>	30	52,5	0,56			
<i>Post-test</i>	30	50,1	0,43	-27,28	29	0,011

Sumber: Data primer tahun 2024

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat penurunan mean *pre-test* dengan *post-test* yaitu dari 52,5 menjadi

50,1. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired t-test* diperoleh *p-value* 0,011 ($p\text{-value} < 0,05$) jadi H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat pengaruh kelas hamil metode Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Menurut uji statistic *paired sampel t test* didapatkan perbedaan nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi kelas hamil metode Maryam dengan *p value* 0,011 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi kelas hamil metode Maryam memberikan pengaruh (efek) yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setiyani Titin (2017) perubahan nilai rerata kecemasan pada kelompok perlakuan *pretest* mengalami penurunan sebesar 1.5295 sedangkan pada kelompok *control pretest* sebesar 0.11 dan hasil dari uji beda yaitu dengan nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas ibu hamil menggunakan metode Maryam lebih efektif dibandingkan kelas hamil.⁽⁷⁾

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu. Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat

memicu terjadinya partus lama, selain itu dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya pre-eklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi *prematum* juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia.

Pada tahap ini intervensi kelas hamil metode Maryam sudah diberikan namun masih terdapat responden yang masih mengalami kecemasan sedang hal ini dikarenakan masih kurangnya penanganan dan informasi yang dibutuhkan. Gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh beberapa persepsi ibu yang kurang tepat mengenai kehamilan dan persalinannya.

Dari hasil analisa ditemukan bahwa ada 2 ibu hamil yang mengalami kenaikan skor kecemasan yang disebabkan karena ini merupakan kehamilan pertamanya (*primigravida*), hal ini sejalan dengan penelitian Iswanti T (2023) yang mendapati hasil bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan antara ibu hamil *primigravida* dan *multigravida* hal tersebut dijelaskan bahwa kecemasan pada kehamilan yang dialami oleh *primipara* maupun *multipara* dipengaruhi juga oleh faktor biologis yaitu berfluktuasinya hormon kehamilan dan faktor stressor dari luar yang mendukung cemasnya ibu saat hamil.⁽⁶⁾

Selain itu pada penelitian ini juga ditemukan terdapat 1 responden yang mengalami kenaikan kecemasan dikarenakan terdapat

faktor psikososial yang terjadi dalam rumah tangga responden yaitu (proses perceraian). Dukungan suami merupakan salah satu kunci agar ibu bisa memelihara emosi positif selama kehamilan dan kondisi janin pun selalu kuat dan sehat. Dukungan dan peran suami dalam kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan..

Dari hasil kuesioner ditemukan 2 *multigravida* yang mengalami kenaikan skor kecemasan hal tersebut dikarenakan trauma persalinan yang lalu akibat plasenta akreta dan perdarahan.

Menurut hasil analisa ditemukan 2 responden yang skor kecemasannya sama antara sebelum diberikan intervensi kelas Maryam dengan sesudah diberikan intervensi, setelah dilakukan wawancara yang mendalam didapati hasil bahwa mereka berdua adalah seorang *multigravida* yang memiliki *management diri* yang baik dimana setiap persalinan pasti diawali dengan kontraksi dan ibu sudah menemukan solusinya dengan tetap tenang dan menggunakan teknik relaksasi nafas dan dzikir. Hal itu sejalan dengan (Maya Erisna, 2020) yang mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level *kortisol* selama kehamilan sedangkan ibu yang tenang dapat menurunkan level *kortisol*.⁽⁵⁾

Kelas hamil metode maryam bermanfaat dalam meyakinkan dan menenangkan hati dan pikiran untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah, juga merupakan salah satu bentuk inovasi yang mengadopsi kelas hamil dari program pemerintah yang kegiatannya bertujuan untuk mempersiapkan diri selama hamil

dalam menghadapi persalinan alami sesuai fitrah. Diantara kegiatannya dalam kelas hamil metode maryam adalah pemberian materi terkait hikmah kisah Maryam, nutrisi dengan kurma yang terdapat dalam Q.S Maryam ayat 22-26. Gerakan duduk tawarruk berfungsi melancarkan peredaran darah di area perineum yang membuat perineum elastis sehingga menurunkan angka kejadian *episiotomi* dalam persalinan. menurut Kurniati Neng, (2019) senam Maryam pada masa kehamilan berhubungan dengan berkurangnya tindakan *episiotomy*.⁽⁸⁾

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kelas hamil metode Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan *p-value* 0,011 (*p-value*<0,05). Bagi Ibu hamil perlu adanya keaktifan untuk ibu hamil dalam mencari informasi tentang kehamilan dan persalinan alami sesuai fitrahnya, sehingga para ibu hamil dapat melewati masa kehamilan dan persalinannya dengan tenang juga percaya bahwa hamil dan bersalin itu adalah suatu hal yang fitrah dan alamiah.

5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes-RI. Profil Kesehatan Indonesia. Health statistics Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023; 2022. Available from: <http://www.kemkes.go.id>
- [2] Karanganyar DKK. dinkeskaranganyarkab. 2023. PROFIL KESEHATAN KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2022. Available from: https://data.jatengprov.go.id/en_AU/dataset/profil-kesehatan-kabupaten-karanganyar-tahun-2022
- [3] Wahyuni, Listya L, Sagung Putri Permana Lestari Murdhana Putere PIB. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bunda Setia. Aesculapius Med J [Internet]. 2022;2(1). Available from: https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fwww.ejournal.warmadewa.ac.id%2Findex.php%2Famj%2Farticle%2Fview%2F4670?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- [4] RI Kementerian. Profil Kesehatan Republik Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
- [5] Erisna M, Runjati R, Kartini A, Azam M, Mulyantoro DK. Vol. 3, International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS). 2020 [cited 2024 Mar 2]. p. 598–607 The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. Available from: <https://doi.org/10.35654/ijnhs.3i5.338>

- [6] Tutik I, Rohaeti AT. Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Di Puskesmas Mandala. *J Med (Media Inf Kesehatan)*. 2023;10(2).
- [7] Setyani T. Respository Ugm. 2017 [cited 2024 Mar 2]. Efektivitas Kelas Ibu Hamil menggunakan Metode Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Available from: <http://etd.repository.ugm.ac.id/pelitian/detail/115938>
- [8] Neng K. Repositori Riset Kesehatan nasional. Badan Litbangkes-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. 2022 [cited 2024 Mar 2]. Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu Hamil > 32 minggu Terhadap Durasi Persalinan dan Kondisi Fisik Bayi Baru Lahir. Available from: <https://r2kn.litbang.kemkes.go.id/handle/123456789/60789>
- [9] Ashari, P, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2 (3), 55–62. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554> (accessed Mar. 2, 2024).
- [10] Fitriana, Y., & Revika, E. (2022). Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 425–434. <https://doi.org/10.47679/ib.2022260> (accessed Mar. 2, 2024).
- [11] M. Rahayu, 2018 Persalinan Maryam “Melahirkan Keshalihah”. ,1st ed. Yogyakarta: Prayu.,
- [12] M. Rahayu, 2024 “Pelatihan Metode Persalinan Maryam,” in Metode Persalinan Maryam, Yogyakarta, online.
- [13] S. Luciai, P. Atik, P. Ellen, 2023 “Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan”, *J. Ilm. Kebidanan*.
- [14] S. Wahyuni, A. Soejoenoes, and S. T. Putra, 2018 “Perceived Stress Dan Sindrom Depresi Pada Ibu Primigravida,” *J. Ilmu. Bidan*, vol. III, no. 2, pp. 21–28, [Online].
- [15] S. Rita, E. N. Husna, Y. Marlina, L. Sundayani, 2023 “Pengaruh Kecemasan Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan,” *J.lim Bidan*, vol.4, No 1 <https://journalcenter.litpam.com/index.php/empiricism>, (accessed Mar. 2, 2024).
- [16] Sudarso. (2018). Efektivitas Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Brangkal Mojokerto.

- [17] Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- [18] Triana Mutmainah, V., & Rodyah, D. (2021). Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit S Tahun 2021. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(2016), 1–6. <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26> (accessed Mar. 2, 2024).
- [19] Wiulin Setiowati, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Darul Azhar*, 9(9), 77–83. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [20] Womb, & Julianti, E. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. 1–5.
- [21] Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(2), 107. <https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.117>