

## **EFEKTIVITAS SENAM MARYAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER TIGA DI PUSKESMAS MANDALA**

### ***THE EFFECTIVENESS OF MARYAM GYMNASTICS ON ANXIETY OF THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT MANDALA HEALTH CENTER***

**Tutik Iswanti, Ayi Tansah Rohaeti**

Poltekkes Kemenkes Banten

Korespondensi : [tutik8375@gmail.com](mailto:tutik8375@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*Anxiety and depression in pregnancy is a problem with a fairly high prevalence, which is around 12.5-42%. It is even estimated that this disorder will become the second-largest cause of disease in 2020. Anxiety and depression in developed countries are around 7-20% and in developing countries around 7-20%. More than 20%. Maryam gymnastics is one of the non-pharmacological therapies where Maryam exercises can affect the psychology of mothers, especially pregnant women who experience psychological changes due to pregnancy. The purpose of the study was to determine the effectiveness of Maryam exercise on the anxiety of pregnant women in the third trimester. The method used is a quick experiment with a pretest and posttest; the number of samples is 31 respondents, the sampling technique that meets the inclusion criteria. The intervention method that will be carried out is that pregnant women in the third trimester with gestational age 28-33 weeks who have performed prenatal check-ups at least twice at the Health Service Facility will be intervened with Maryam exercise three times a week for four weeks. Before the intervention, the respondent's level of anxiety was measured using a questionnaire. After the intervention, for four weeks, the level of anxiety was measured again—research analysis using the Wilcoxon test. The results showed that the average anxiety in pregnant women before participating in Maryam's gymnastics was (75.92) which was much different from after participating in Maryam's gymnastics, which was (52.32). Here, the 31 respondents experienced a decrease in anxiety with an average decrease of 16. The p-value was obtained at 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means that there is an effect of Maryam's exercise on the anxiety of pregnant women in the third trimester. Thus, Maryam's exercise can reduce anxiety in third-trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Anxiety, Maryam Gymnastics, Pregnant Women*

#### **ABSTRAK**

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan dan depresi pada

negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Senam maryam merupakan salah satu therapy non farmakologi, dimana senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu terutama ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis karena kehamilannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas senam maryam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan Quasy Experiment dengan pretest dan posttest, jumlah sampel 31 responden, teknik pengambilan sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Metode intervensi yang akan dilakukan adalah ibu hamil Trimester III dengan umur kehamilan 28-33 minggu yang sudah melakukan pemeriksaan kehamilan minimal dua kali di Fasilitas Pelayanan Kesehatan akan diintervensi dengan senam maryam seminggu tiga kali selama empat minggu. Sebelum intervensi responden diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner dan setelah intervensi selama empat minggu akan diukur lagi tingkat kecemasannya. Analisa penelitian menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan rerata kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti senam maryam yaitu sebesar (75,92) berbeda jauh dengan setelah mengikuti senam maryam yaitu sebesar (52,32). Disini ke-31 responden mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata penurunannya sebesar 16. Nilai p diperoleh sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya bahwa ada pengaruh senam Maryam terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III. Dengan demikian senam Maryam dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

***Kata kunci : Kecemasan, Senam Maryam, Ibu Hamil***

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Alza, 2017).

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 (Fitriyani, 2021).

Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih (Ashari et al., 2019).

Beberapa upaya telah dilakukan untuk mencegah dan mengelola stres ibu, di antaranya terapi musik, program pendidikan antenatal, perhatian, relaksasi, akupresur, yoga, CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*), hipnoterapi, meditasi, latihan fisik, dan

doa terapi. Penelitian oleh Perales dkk menyebutkan bahwa latihan fisik selama kehamilan dapat mengurangi gejala stres dan depresi pada wanita hamil. *America College of Obstetrics and Gynecology* (ACOG) juga merekomendasikan bahwa semua orang dewasa (termasuk ibu hamil dan ibu nifas tanpa komplikasi) olah raga minimal 150 menit seminggu atau sekitar 20-30 menit sehari dalam seminggu. Namun, ibu hamil cenderung tidak melakukan apapun berolahraga selama hamil atau bahkan mengurangi aktivitas fisik termasuk mengurangi pekerjaan dan urusan rumah tangga (Erisna et al., 2020).

Senam maryam bisa dijadikan alternatif perkembangan kehamilan latihan di Indonesia karena memenuhi aspek holistik. Selain itu, senam Maryam adalah mudah dilakukan setiap hari karena gerakan mereka merupakan modifikasi dari senam prenatal dasar dan gerakan shalat seperti ruku', sujud, dan dzikir. Senam maryam tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui gerakan tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan manfaat

spiritual bagi ibu hamil (Erisna et al., 2020).

Senam maryam merupakan salah satu therapy non farmakologi, dimana senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu terutama ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis karena kehamilannya. Oleh karena itu pelaksanaan senam maryam sebagai terapi perlu dibuktikan secara ilmiah sehingga pada penelitian ini dilakukan eksperimen tentang pengaruh senam maryam terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis berbentuk hubungan sebab akibat melalui pemanipulasian variabel independen dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh pemanipulasian tadi. Metode eksperimen yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental Design* (rancangan eksperimental semu) dengan Pretest dan PostTest. Dalam penelitian ini peneliti ingin

mempelajari tentang efek senam maryam terhadap kecemasan.

Pada penelitian ini populasinya adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Perhitungan besar sampel menggunakan nilai mean penurunan kecemasan berdasarkan hasil penelitian (Alza, 2017). Berdasarkan penelitian tersebut, diperoleh nilai mean 5,13. Estimasi dilakukan pada derajat kemaknaan 5% dengan uji kekuatan 80%. Berdasarkan perhitungan dari software tersebut didapatkan sampel minimal 28. Untuk mengantisipasi *drop out* maka ditambahkan 10% jadi sampel pada penelitian yaitu 31 responden. Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan jenis insidental sampling.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah senam maryam. Variabel dependent penelitian ini adalah kecemasan. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak dari bulan Januari s/d Desember 2022. Penelitian ini didapatkan dengan cara mengukur

kecemasan pasien sebelum intervensi dan setelah selesai mengikuti intervensi 4 minggu. Penelitian ini dianalisis dengan uji *Willcoxon*.

Prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden mengikuti gerakan senam maryam selama 2 jam
2. Senam maryam dilakukan sebanyak 3x seminggu
3. Senam maryam dilakukan selama 4 minggu

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, penelitian ini sudah mendapatkan surat keterangan layak etik dari Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor 0291/EA/KEPK/2022.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1. Rerata skor kecemasan ibu hamil Trimester III

Kelompok	N (Jumlah)	$\bar{x}$ (Rata-rata)	
		Sebelum	Sesudah
Intervensi	31	75,92	52,32

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rerata kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti senam

maryam yaitu sebesar (75,92) berbeda jauh dengan setelah mengikuti senam maryam yaitu sebesar (52,32).

Tabel 2. Hasil uji selisih skor kecemasan ibu hamil Trimester III

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negatif ranks	31 <sup>a</sup>	16.00	496.00
Positif ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *wilcoxon* terdapat nilai negatif ranks atau selisih (negatif) antara skor kecemasan untuk pre test dan post test. Disini terdapat 31 data negatif yang artinya ke-31 responden mengalami penurunan kecemasan. Mean rank atau rata-rata penurunannya adalah sebesar 16, sedangkan jumlah rangking negatif atau *sum of ranks* adalah sebesar 496.

Tabel 3. Hasil uji selisih skor kecemasan ibu hamil Trimester III

Kelompok	N	Mean Rank	P ( $\alpha$ 0,05)
Senam Maryam	31	16.00	0,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *p* diperoleh sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti

“Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan antara skor kecemasan untuk pretest dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam Maryam terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III. Dengan demikian senam Maryam dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iceu, dkk. yang menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil dengan kecemasan normal sebanyak 1 orang (1,8) (Mulyati & Zafariyana, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sudarso, yang menunjukkan bahwa Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi gerakan sholat, untuk kelompok intervensi sebagian besar mengalami kecemasan sedang dan untuk kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Begitu pula dengan sesudah intervensi gerakan sholat Berdasarkan pengukuran tingkat kecemasan, untuk kelompok intervensi sebagian besar

mengalami kecemasan sedang dan untuk kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan ringan (Sudarso, 2018).

Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh kecemasan adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih (Ashari et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Runjati, yang menyatakan bahwa intervensi senam Maryam memiliki pengaruh efek menguntungkan pada wanita hamil. Hasil penelitian ini tentang dampak Maryam latihan pada tingkat stres menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pada intervensi senam Maryam, responden melakukan senam dan salat. gerakan saat melakukan dzikir. Ini akan memiliki efek menenangkan dan mengurangi tingkat stres bukan hanya fokus pada persiapan fisik menghadapi persalinan (Erisna et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian Sudarso, bahwa Hasil analisa data menggunakan *uji Mann-whitney* pada kecemasan responden, didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0,028 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi gerakan shalat efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh pasien hipertensi (Sudarso, 2018).

Berdasarkan penelitian Rahman, didapatkan bahwa data perhitungan menggunakan SPSS 16.0 dengan menggunakan *Uji Maan Whitney* di temukan nilai  $P= 0,038 < \alpha 0,05$  atau 5%. Dengan ini peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh efektivitas terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil (Rahman, 2020).

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh Puti, secara kuantitatif didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan asertivitas. Hasil analisis *Independent Sample T-test* menunjukkan skor  $t= 2,715$  dan  $p=0,019$  dimana  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari pretest hingga tindak lanjut. Kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan ibu hamil yang lebih rendah dibandingkandengan kelompok control (Puti Febrina Niko, 2018).

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 prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia (Fitriyani, 2021).

Perubahan nilai rerata kecemasan pada kelompok perlakuan pretest mengalami penurunan sebesar 1.5295 sedangkan pada kelompok kontrol pretest mengalami penurunan sebesar 0.11 dan hasil dari uji beda yaitu dengan nilai p value sebesar 0,000 kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas Maryam lebih efektif dibandingkan kelas ibu hamil (Setiyani, 2017).

Sebagian besar ibu hamil trimester III mempunyai kecemasan pada saat menghadapi persalinan, rata-rata mengalami cemas berat dikarenakan merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan kecemasan juga dikarenakan ketakutan ibu terhadap kondisi janinnya (Wiulin Setiowati, 2020).

Prenatal sangat penting bagi ibu hamil trimester ketiga untuk mengurangi dan mencegah kecemasan setelah diberi intervensi sebanyak dua kali. gerakan relaksasi yang ditemukan dalam gerakan prenatal sangat bermanfaat untuk meningkatkan pernapasan, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, mengurangi stres dan ketegangan, dan meningkatkan rasa sejahtera. tenang, nyaman, dan cocok untuk persiapan persalinan (Womb & Julianti, 2023).

Menurut penelitian Yuni dkk., Peserta merasakan manfaat dari senam maryam yaitu ibu merasa rileks, siap menghadapi persalinan dengan



nyaman, kualitas tidur sehingga mencegah kecemasan dan stress selama hamil serta merelaksasi otot-otot vagina, perut, paha dan punggung (Fitriana & Revika, 2022).

Senam Maryam bermanfaat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan stress, meningkatkan energi, suasana hati membaik, mengurangi ketidaknyamanan, tubuh rileks, mengurangi gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi sulit tidur, mengurangi kram dan bengkak kaki, pikiran dan hati semakin mendekati diri kepada Allah, menjadi produktif menjalani aktivitas, mempercepat proses bersalin, mengelola rasa sakit menjadi kebahagiaan dan kesenangan, sholat lebih khusyuk, senang saat sholat tiba karena sekaligus senam. Gerakan paling nyaman yaitu hampir semua gerakan senam Maryam, gerakan rukuk, duduk tawaruk, sujud, gerakan melatih napas. Senam Maryam ini menjadi salah satu upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil serta implementasi Undang-undang nomor 4 tahun 2019

tentang Kebidanan (Fitrisns et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan pada ibu hamil dengan p value sebesar 0,007 (Triana Mutmainah & Rodiyah, 2021). Penelitian ini juga relevan dengan penelitian Ika yang menyatakan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu dengan p value sebesar 0,005 dan terdapat perbedaan nilai median tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil yaitu dengan nilai median pada pretest 56.0 dan nilai media pada posttest 36.5 (Yunitasari et al., 2021).

Frekuensi senam juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, hal ini terlihat pada hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan skor cemas pada ibu yang mengikuti senam dibandingkan yang tidak mengikuti senam ( $p < 0,05$ ) dan terdapat pengaruh frekuensi dan gravida senam hamil terhadap tingkat kecemasan  $p < 0,05$  (Wahyuni et al.,

2022). Dampak langsung dari senam hamil gerakan sholat ini adalah normalnya denyut jantung janin, dikarenakan ibu hamil mampu mengelola napasnya dengan baik, sehingga merasakan ketenangan dan kenyamanan (Meiranny & Wulandari, 2021).

Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan (Sari et al., 2020).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi senam maryam, semua responden terjadi penurunan skor kecemasan sesudah diberikan

intervensi senam maryam, dan senam maryam dapat mempercepat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Banten yang telah memberikan dukungan terhadap proses penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alza, N. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Ashari, Pongsibidang, 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*, 15(1, Maret), 55–62. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (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), 598–607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- 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>
- Fitrisns, Y., Revika, E., & Winarsih. (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). <http://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinik>
- Fitriyani, D. (2021). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I dan III DI UPTD Puskesmas Rawat Inap Tulang Bawang Baru Tahun 2020. *JIKA*, 5, 1–6.
- Meiranny, A., & Wulandari, R. (2021). Implementasi Senam Hamil Gerakan Sholat dalam Normalisasi Denyut Jantung Janin. *PengabdianMu ...*, 6(5), 480–485. [http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/download/2023/2002](http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/2023%0Ahttp://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/download/2023/2002)
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424–431. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/324/281>
- Puti Febrina Niko. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01), 24–33. <https://ejournal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/view/674/344>
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 76.
- Sari, I. Y., Indriyani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9(2), 119–126.

- <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/115/75>
- Setiyani, T. (2017). Efektivitas Kelas Ibu Hamil Menggunakan Metode Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. 0–1.
- Sudarso. (2018). Efektivitas Gerakan Sholat Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Brangkal Mojokerto. 107415324.004
- Triana Mutmainah, V., & Rodiyah, 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>
- Wahyuni, L. L., Putri, S., Lestari, P., Putere, M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical)*, 2(1), 20–26. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4670>
- 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/CBO978107415324.004>
- Womb, & Julianti, E. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. 2(1), 1–5.
- 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>