

## PENGARUH SENAM MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA D'MARYAM

Nia Kismia Wardani<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>  
[niakismiawardani.students@aiska-university.ac.id](mailto:niakismiawardani.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

**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.

**Kata Kunci :** *Ibu hamil, kecemasan, senam maryam*