

Analisis Implementasi Senam Maryam Pada Kelas Ibu Hamil Dalam Mendukung Persalinan Normal di Klinik Fahri Mutiara Kab. Asahan Tahun 2025

Analysis of the Implementation of Maryam Exercise in Prenatal Classes to Increase the Rate of Normal Deliveries at Fahri Mutiara Clinic, Asahan Regency, in 2025

Fahri Yanti^{1*}, Karnirius Harefa², Raisha Octavariny³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Email : fahriyanti66@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Proses persalinan merupakan pengalaman emosi dan melibatkan mekanisme fisik dan psikologi pada ibu melahirkan. Persalinan normal merupakan suatu peristiwa yang menegangkan bagi kebanyakan wanita. Seorang ibu, terutama ibu dengan kehamilan pertama atau primigravida cenderung merasa takut pada saat menghadapi persalinan. Hal ini dikarenakan persalinan yang mereka jalani merupakan pengalaman pertama. Ketika ketakutan itu dialami maka secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit sehingga sakit saat persalinan akan lebih terasa. Reaksi kecemasan setiap individu tentunya berbeda-beda tergantung pada kepribadian, kondisi emosional serta tingkat pemahaman pasien, latar belakang kultural, keluarga serta pendidikannya, dan pengalaman sebelumnya. **Tujuan:** untuk mendeskripsikan dan menganalisis implementasi senam maryam pada kelas ibu hamil dalam mendukung angka persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2025. **Metode penelitian:** yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang berfokus untuk mengumpulkan informasi. **Hasil:** wawancara dengan para informan (IF1–IF7), Persepsi ibu hamil terhadap manfaat senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan sangat positif. Senam ini dinilai membantu kesiapan fisik dan mental menjelang persalinan. Motivasi ibu hamil untuk mengikuti kegiatan didorong oleh keinginan melahirkan normal, mengurangi kecemasan, serta menjaga kesehatan ibu dan janin, dengan dukungan suami, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar. **Kesimpulan:** Peran bidan instruktur sangat penting sebagai pembimbing, motivator, dan edukator selama pelaksanaan. Ibu yang rutin mengikuti senam melaporkan pengalaman persalinan yang lebih tenang, mampu mengatur napas, dan berjalan lancar tanpa komplikasi, disertai peningkatan ketenangan batin dan kepercayaan diri.

Kata Kunci: Senam Maryam, Ibu Hamil, Persalinan Normal, Wawancara

Abstract

Background: The childbirth process is an emotional experience that involves both physical and psychological mechanisms in mothers giving birth. Normal delivery is often a tense event for most women. A mother, especially one experiencing her first pregnancy (primigravida), tends to feel fear when facing childbirth because it is her first experience. When this fear arises, the brain automatically triggers the body to anticipate pain, making the pain during labor feel more intense. Each individual's anxiety reaction varies depending on personality, emotional condition, level of understanding, cultural background, family support, education, and prior experiences. **Objective:** This study aims to describe and analyze the implementation of the Maryam exercise in prenatal classes to increase the rate of normal deliveries at the Fahri Mutiara Clinic, Asahan Regency, in 2025. **Methods:** qualitative with a case study approach, focusing on gathering detailed information. **Result:** Based on interviews with informants (IF1–IF7), pregnant women's perceptions of the benefits of the Maryam exercise at Fahri Mutiara Clinic were very positive. This exercise was considered helpful in preparing both physically and mentally for childbirth. The motivation of pregnant women to participate was driven by the desire to give birth normally, reduce anxiety, and maintain the health of both mother and baby, supported by their husbands, healthcare workers, and the surrounding environment. **Conclusion:** The role of the midwife instructor was highly significant as a guide, motivator, and educator throughout the sessions. Mothers who regularly participated in the exercise reported calmer childbirth experiences, better breath control, and smoother labor without complications, along with increased inner peace and self-confidence.

Keywords: Maryam Exercise, Pregnant Women, Normal Delivery, Interview

*Corresponding Author: Fahri Yanti, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : fahriyanti66@gmail.com

Doi : 10.35451/p751aq56

Received : February 27, 2026. Accepted: April 23, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Fahri Yanti. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Persalinan normal menurut *World Health Organization* (WHO) adalah persalinan yang dimulai secara spontan, berisiko rendah pada awal persalinan, dan tetap demikian selama proses persalinan. Pada persalinan normal bayi dilahirkan secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan antara 37 minggu sampai dengan 42 minggu lengkap [6]. Setelah persalinan wanita dan bayi berada dalam kondisi sehat. Persalinan normal juga diartikan sebagai persalinan yang terjadi pada kehamilan aterm (bukan *premature* atau *postmature*), mempunyai onset yang spontan lahirnya letak belakang kepala dengan tenaga wanita sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai wanita dan bayi yang umumnya berlangsung kurang dari 24 jam [1,2]. Persalinan dimulai (inpartu) pada saat uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta [13].

Data persalinan normal menurut WHO tahun 2021 menunjukkan bahwa persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia mencapai 90,9%. Ini berarti bahwa sebagian besar persalinan di Indonesia berlangsung di fasilitas kesehatan, dengan target RENSTRA 2021 sebesar 90,92%. Persalinan normal didefinisikan sebagai proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) tanpa komplikasi.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, mayoritas ibu di Indonesia memilih melahirkan secara normal. Data menunjukkan bahwa 73,2% ibu melahirkan secara normal, sementara 25,9% melalui operasi caesar, dan 1% menggunakan metode lainnya. Data mengenai persalinan normal nasional tahun 2024 dan 2025 belum tersedia karena data tersebut biasanya dikumpulkan dan dirilis pada akhir tahun berikutnya. Namun, berdasarkan data sebelumnya, persalinan normal merupakan pilihan utama ibu melahirkan di Indonesia, dengan angka kematian ibu yang masih tinggi meski mengalami penurunan. Data persalinan normal di Indonesia menunjukkan bahwa metode ini masih menjadi pilihan utama bagi sebagian besar ibu melahirkan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, tercatat bahwa sebanyak 73,2% ibu melahirkan secara normal, sementara 25,9% melalui operasi caesar. Persentase ini menunjukkan preferensi yang kuat terhadap persalinan normal, meskipun terdapat variasi signifikan di tingkat provinsi. Data dari Komdat Kesmas semester pertama tahun 2024 mengungkapkan bahwa provinsi dengan persentase tertinggi persalinan di fasilitas kesehatan adalah Jawa Barat (44,60%), diikuti oleh Kepulauan Riau (43,91%) dan DIY (43,68%). Sebaliknya, wilayah timur Indonesia seperti Papua Pegunungan (1,02%) dan Papua Tengah (7,31%) menunjukkan angka yang jauh lebih rendah, menandakan masih adanya tantangan dalam akses layanan kesehatan. Ketimpangan ini menjadi perhatian dalam penyusunan kebijakan nasional, terutama menjelang tahun 2025, di mana pemerintah menargetkan peningkatan kualitas dan cakupan layanan kesehatan ibu dan anak sebagai bagian dari transformasi sistem kesehatan nasional. Kebijakan ini diharapkan mampu mendorong peningkatan angka persalinan normal yang aman, merata, dan berkualitas di seluruh wilayah Indonesia

Persalinan normal terjadi tanpa penyulit selama proses kelahiran, seperti bayi terlilit plasenta, dan lain-lain [22]. Proses ini melibatkan aspek fisik, psikologis, dan emosional, serta sering menimbulkan ketegangan, terutama pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan. Rasa takut dapat meningkatkan persepsi nyeri karena respons otak terhadap kecemasan. Tingkat kecemasan setiap individu berbeda, dipengaruhi oleh kepribadian, kondisi emosional, pemahaman, latar belakang budaya, keluarga, pendidikan, dan pengalaman sebelumnya [11]. Sensitivitas kecemasan pada kala I persalinan berhubungan signifikan dengan aspek sensorik dan afektif nyeri persalinan [20]. Selain itu, kurangnya dukungan suami dapat memperburuk kecemasan, sedangkan kehadiran suami membantu meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan menurunkan persepsi nyeri.

Fase laten merupakan tahap pertama kali pembukaan jalan lahir, yaitu serviks membuka dengan ukuran 0 – 4 cm dalam waktu 20 jam pada ibu primipara dan 10 – 14 jam pada ibu multipara. Fase aktif merupakan fase ketika pembukaan serviks mulai dari 4 – 10 cm dalam waktu sekitar 5 jam pada ibu primipara dan sekitar 2 jam pada ibu multipara. Pada fase terakhir yaitu fase transisi yaitu fase keluarnya plasenta dan janin melalui jalan lahir dan pada fase ini kontraksi yang terjadi intensitasnya lebih ringan daripada fase sebelumnya. Makin lama kecemasan pada ibu dapat makin meningkat seiring dengan bertambahnya pembukaan karena rasa sakit yang

ibu rasakan. Selama persalinan kondisi psikologis ibu, proses persalinan dan janin dipengaruhi oleh intensitas nyeri pembukaan yang membuat kecemasan ibu meningkat [12].

Setiap wanita memiliki tingkat kecemasan yang berbeda, yang dapat dipengaruhi oleh emosi dan perasaan. Kecemasan ini sering muncul akibat sugesti negatif yang tertanam dalam pikiran bawah sadar, yang tidak dapat membedakan antara kenyataan dan imajinasi. Ketegangan dan ketakutan dapat memicu kecemasan hingga kepanikan saat persalinan, sehingga memperlambat proses persalinan karena ibu menjadi sulit fokus dan berpikir jernih [23].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil memiliki peran penting dalam mempengaruhi keputusan dan kesiapan mereka untuk menjalani persalinan normal. Penelitian oleh [22] di Puskesmas Deket, Lamongan, juga menunjukkan hubungan positif antara pengetahuan ibu primigravida dengan kesiapan menghadapi persalinan, dengan nilai $p = 0,034$. Penelitian lain oleh [26], mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu primigravida tentang proses persalinan berhubungan erat dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan, dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi 0,691. Selain itu, studi oleh [25] di RSIA Hermina Ciputat menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang proses persalinan berhubungan dengan pemilihan metode persalinan, dengan faktor psikologi ibu sebagai variabel dominan. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti dukungan keluarga, pengalaman sebelumnya, dan kondisi psikologis, juga mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Latihan fisik seperti senam Maryam direkomendasikan bagi ibu hamil sehat tanpa komplikasi seperti anemia, gangguan kardiovaskular, insufisiensi serviks, kehamilan ganda, plasenta previa, ketuban pecah, dan preeklamsia [19]. Namun, sebagian ibu hamil cenderung mengurangi aktivitas fisik selama kehamilan [20]. Senam Maryam membantu mempersiapkan persalinan, menurunkan risiko komplikasi, serta mengurangi kecemasan sebagai terapi nonfarmakologis. Latihan ini juga melatih otot yang berperan dalam persalinan dan memengaruhi kondisi psikologis ibu. Gerakan sholat dan dzikir dalam senam Maryam membantu meningkatkan ketenangan batin, membuat tubuh lebih rileks, serta meningkatkan energi. Selain itu, gerakan relaksasi bermanfaat untuk mengatur pernapasan, menurunkan adrenalin, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil [18].

Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan merupakan klinik yang banyak digunakan para ibu hamil dalam bersalin. Studi pendahuluan pada klinik ini menunjukkan banyak ibu hamil yang panik dan cemas ketika ditanyakan terakit persalinannya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti akan mengidentifikasi implementasi senam maryam pada kelas ibu hamil dalam mendukung angka persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2025.

2. METODE

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pengaruh senam Maryam pada kelas ibu hamil dalam mendukung angka persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2025. Menurut Moleong (2019), penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata pada konteks alamiah, dengan menekankan proses serta data dari wawancara, observasi, dan dokumen. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yaitu mengeksplorasi situasi sosial secara mendalam berdasarkan persepsi dan pengalaman partisipan. Penelitian dilaksanakan di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan karena klinik tersebut banyak digunakan ibu hamil untuk persalinan. Waktu penelitian direncanakan pada Mei hingga Agustus 2025.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah informan yang memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 7 orang, terdiri dari 1 kepala klinik sebagai informan kunci, 1

bidan/instruktur senam Maryam sebagai informan utama, serta 5 informan pendukung yaitu 2 ibu hamil peserta senam Maryam, 2 ibu nifas yang telah mengikuti senam Maryam, dan 1 suami/pendamping ibu hamil.

Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung oleh peneliti di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2025 untuk melihat secara nyata pelaksanaan senam Maryam dan kondisi lingkungan penelitian. Selain itu, wawancara mendalam (in-depth interview) dilakukan menggunakan pertanyaan terbuka guna menggali informasi secara lebih mendalam sesuai dengan topik penelitian. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen terkait data pasien serta berbagai data pendukung yang menggambarkan profil umum Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2025.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bersifat induktif, yaitu dilakukan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan kemudian dikembangkan untuk menemukan pola dan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan menggambarkan secara sistematis data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mencapai tujuan penelitian. Teknik analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data (pemilihan dan penyederhanaan data), penyajian data (data display) dalam bentuk naratif, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/verification) untuk menemukan makna dan inti dari data yang telah dianalisis.

3. HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Klinik Fahri Mutiara berlokasi di Jl. Budi Utomo No. 369, Kelurahan Selawan, Kecamatan Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara. Klinik ini berada di pusat Kota Kisaran, mudah diakses, dan beroperasi 24 jam setiap hari. Secara administratif, Kecamatan Kisaran Timur berbatasan dengan Kabupaten Batubara (utara), Kabupaten Labuhanbatu (selatan), Selat Malaka (timur), dan Kota Tanjung Balai (barat).

Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian ini terdiri dari satu informan utama dan enam informan triangulasi sebagaimana tercantum pada Tabel 4.1. Informan utama (IF1) adalah Kepala Klinik Fahri Mutiara, perempuan berusia 40 tahun dengan pengalaman kerja 10 tahun, yang dinilai memiliki pemahaman mendalam mengenai pelaksanaan senam Maryam di klinik tersebut. Informan triangulasi (IF2–IF7) terdiri dari seorang bidan, dua ibu hamil peserta senam Maryam, dua ibu nifas yang telah mengikuti senam Maryam, serta satu suami/pendamping ibu hamil. Seluruh informan telah memenuhi kriteria penelitian dan menandatangani informed consent. Keberagaman peran dan latar belakang informan triangulasi berfungsi untuk memverifikasi dan memperkuat data dari informan utama sehingga hasil penelitian lebih valid dan mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

Persepsi ibu hamil terhadap manfaat senam Maryam dalam mempersiapkan persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan

Untuk mengetahui persepsi ibu hamil terhadap manfaat senam Maryam dalam mempersiapkan persalinan normal, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada kepala klinik, bidan/instruktur senam, ibu hamil peserta senam, ibu nifas yang telah melahirkan normal, serta suami/pendamping. Wawancara bertujuan menggali latar belakang program, alasan keikutsertaan, serta manfaat fisik, psikologis, dan spiritual yang dirasakan peserta.

Hasil wawancara (IF1–IF7) menunjukkan bahwa senam Maryam dipersepsikan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesiapan persalinan normal. Program ini dilaksanakan untuk membantu ibu hamil mengurangi rasa takut dan tegang menjelang persalinan melalui gerakan yang sederhana, aman, dan disertai doa serta zikir. Bidan menyatakan bahwa senam mudah diikuti, terutama pada trimester akhir, dan membuat ibu lebih tenang. Ibu hamil dan ibu nifas mengaku mengikuti senam untuk melatih pernapasan, menjaga kebugaran, serta meningkatkan kepercayaan diri saat melahirkan. Secara keseluruhan, senam Maryam dinilai memberikan

manfaat fisik, emosional, dan spiritual yang mendukung kelancaran persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan.

Motivasi ibu hamil dalam mengikuti senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara

Untuk memahami faktor yang mendorong ibu hamil mengikuti senam Maryam, peneliti melakukan wawancara dengan kepala klinik, bidan/instruktur, ibu hamil peserta, ibu yang telah melahirkan, serta suami/pendamping. Wawancara bertujuan menggali motivasi internal dan eksternal, seperti keinginan menjaga kesehatan, persiapan persalinan normal, anjuran tenaga kesehatan, serta ketertarikan pada nilai religius dalam kegiatan senam.

Hasil wawancara menunjukkan respons yang sangat positif terhadap program senam Maryam. Informan menyatakan bahwa senam ini membantu mengurangi rasa takut menjelang persalinan, meningkatkan kebugaran, melatih pernapasan, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Gerakan yang ringan dan aman, suasana yang mendukung, serta adanya doa dan zikir menjadi faktor yang meningkatkan minat dan semangat peserta. Ibu yang telah melahirkan mengaku teknik pernapasan yang dipelajari sangat membantu proses persalinan sehingga berjalan lancar tanpa komplikasi. Secara keseluruhan, motivasi ibu hamil mengikuti senam Maryam didorong oleh keinginan untuk mempersiapkan persalinan yang sehat, aman, dan lebih tenang secara fisik maupun spiritual.

Peran tenaga kesehatan dalam mendampingi pelaksanaan senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara

Wawancara dilakukan untuk mengetahui peran tenaga kesehatan dalam mendampingi pelaksanaan senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa program senam Maryam telah terintegrasi dengan kegiatan kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan setiap minggu. Sebelum senam, peserta diberikan edukasi mengenai kehamilan, gizi, dan persiapan persalinan, sehingga kegiatan tidak hanya berfokus pada latihan fisik, tetapi juga peningkatan pengetahuan dan kesiapan mental.

Bidan berperan sebagai instruktur sekaligus pendamping yang memastikan setiap gerakan dilakukan dengan aman sesuai usia kehamilan, memantau kondisi peserta, serta memberikan motivasi dan dukungan moral. Para ibu hamil dan ibu yang telah melahirkan menilai pendampingan tenaga kesehatan sangat baik, sabar, dan penuh perhatian sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman selama mengikuti senam. Manfaat yang dirasakan meliputi tubuh lebih bugar, pernapasan lebih terkontrol, serta meningkatnya kepercayaan diri saat persalinan. Dukungan suami juga turut memperkuat motivasi ibu dalam mengikuti program. Secara keseluruhan, peran tenaga kesehatan dinilai sangat penting dalam meningkatkan kesiapan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil menghadapi persalinan normal.

Pengalaman Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Maryam dan Berhasil Melahirkan Secara Normal di Klinik Fahri Mutiara

Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman ibu hamil yang telah mengikuti senam Maryam dan berhasil melahirkan normal di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa program ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil. Peserta merasakan tubuh lebih bugar, pernapasan lebih terkontrol, serta rasa cemas menjelang persalinan berkurang. Saat proses melahirkan, teknik pernapasan dan latihan otot panggul yang dipelajari dinilai sangat membantu sehingga persalinan berjalan lebih lancar dan tenang.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu akibat kesibukan rumah tangga atau pekerjaan, faktor cuaca, serta kondisi fisik pada akhir kehamilan yang mudah lelah. Namun, dukungan bidan yang sabar dan suportif serta peran suami dalam memberikan motivasi menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Secara keseluruhan, senam Maryam mendapat respons sangat positif dan diharapkan terus berlanjut dengan jadwal yang lebih fleksibel, fasilitas yang lebih memadai, serta peningkatan keterlibatan suami dalam sesi edukasi.

4. PEMBAHASAN

Persepsi Ibu Hamil Terhadap Manfaat Senam Maryam Dalam Mempersiapkan Persalinan Normal Di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan

Berdasarkan hasil wawancara, senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan berperan penting dalam mempersiapkan ibu hamil menuju persalinan normal. Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat kesiapan mental dan spiritual melalui integrasi doa dan zikir, sehingga membantu mengurangi rasa takut dan cemas. Ibu hamil merasakan manfaat berupa tubuh lebih bugar, pernapasan teratur, serta meningkatnya rasa tenang dan percaya diri saat melahirkan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam hamil dapat mempercepat persalinan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu [3,4]. Penelitian lainnya juga mendukung bahwa latihan pernapasan dan relaksasi membantu mengurangi nyeri persalinan, sementara [5,6] menegaskan bahwa unsur spiritual dapat menurunkan stres. Dari sisi implementasi, dukungan tenaga kesehatan sebagaimana dijelaskan terbukti penting dalam memastikan keamanan dan efektivitas senam. Secara keseluruhan, senam Maryam merupakan inovasi promotif-preventif yang memberikan manfaat holistik dan berpotensi diterapkan di fasilitas kesehatan lainnya [7].

Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara

Hasil wawancara di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan menunjukkan bahwa Senam Maryam diterima sangat positif oleh ibu hamil. Peserta merasakan tubuh lebih ringan, kelelahan berkurang, serta rasa takut menjelang persalinan menurun [8]. Program ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat kesiapan mental dan spiritual melalui doa dan zikir. Instruktur menilai ibu lebih siap secara fisik terutama dalam latihan otot panggul dan teknik pernapasan serta lebih percaya diri menghadapi persalinan. Dengan demikian, Senam Maryam berkontribusi terhadap kelancaran persalinan normal secara holistik [9,10].

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan dapat menurunkan risiko komplikasi, mempercepat proses persalinan, serta mengurangi kecemasan. Studi juga menunjukkan bahwa dukungan instruktur, suasana kelompok, serta integrasi aspek spiritual meningkatkan motivasi dan kesejahteraan ibu hamil [11,12]. Namun, literatur juga mencatat hambatan partisipasi seperti keterbatasan waktu, kelelahan, dan akses, yang juga ditemukan dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, Senam Maryam sebagai program yang memadukan latihan fisik, edukasi, dan nilai spiritual berpotensi menjadi intervensi promotif-preventif yang efektif. Ke depan, diperlukan pemantauan dan pengembangan program secara sistematis agar manfaatnya semakin luas dan berkelanjutan [13].

Peran Tenaga Kesehatan Dalam Mendampingi Pelaksanaan Senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan Senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan berjalan terstruktur dan terintegrasi dengan kelas ibu hamil. Program ini tidak hanya berfokus pada latihan fisik, tetapi juga mencakup edukasi, pendampingan psikologis, dan penguatan spiritual [14]. Peran bidan sangat penting sebagai instruktur, pendamping, sekaligus motivator yang memastikan keamanan gerakan serta memberikan edukasi tentang gizi, tanda bahaya kehamilan, dan persiapan persalinan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *continuity of care* yang menekankan pentingnya pendampingan berkelanjutan untuk meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri ibu [15].

Ibu hamil yang rutin mengikuti senam melaporkan tubuh lebih bugar, pernapasan lebih terkontrol, tidur lebih nyenyak, serta kecemasan berkurang. Dukungan suami juga turut memperkuat motivasi dan konsistensi keikutsertaan. Temuan ini selaras dengan penelitian [16] yang menyatakan bahwa pendampingan bidan dalam senam hamil menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan persalinan. Penelitian lainnya juga menegaskan bahwa integrasi aspek spiritual dan pendampingan profesional meningkatkan kesejahteraan emosional serta keberhasilan program [17].

Secara keseluruhan, Senam Maryam sebagai program berbasis fisik dan spiritual terbukti efektif meningkatkan kesiapan fisiologis, emosional, dan spiritual ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal secara aman dan nyaman [18].

Pengalaman Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Maryam dan Berhasil Melahirkan Secara Normal di Klinik Fahri Mutiara

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan program Senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan memperoleh tanggapan yang sangat positif dari peserta, terutama ibu hamil dan keluarganya. Program ini dinilai memberikan manfaat yang nyata, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Ibu hamil merasa tubuh menjadi lebih ringan, rileks, dan tidak mudah lelah setelah mengikuti senam secara rutin. Selain itu, latihan pernapasan dan penguatan otot panggul yang diajarkan terbukti membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri [19].

Dari sisi aspek emosional dan mental, para peserta melaporkan bahwa senam Maryam membantu mereka mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang diimbangi

dengan pendekatan spiritual seperti doa dan zikir mampu memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kesiapan psikologis ibu. Selain itu, adanya interaksi positif antara peserta dan tenaga kesehatan menjadikan suasana senam lebih nyaman dan mendukung terciptanya kepercayaan diri menjelang persalinan [20].

Namun, hasil wawancara juga mengungkapkan adanya tantangan dalam pelaksanaan program, antara lain keterbatasan waktu peserta karena kesibukan rumah tangga atau pekerjaan, faktor cuaca yang kadang menghambat kehadiran, serta kondisi fisik ibu pada trimester akhir yang mudah lelah [21].

Beberapa peserta mengusulkan agar jadwal dibuat lebih fleksibel (misalnya sore atau akhir pekan) dan ruang senam diperluas untuk menampung lebih banyak peserta. Selain itu, muncul pula harapan agar suami lebih dilibatkan dalam sesi edukasi kehamilan agar mereka dapat memberikan dukungan optimal kepada istri menjelang persalinan. Hasil ini memperlihatkan bahwa keberhasilan pelaksanaan Senam Maryam tidak hanya ditentukan oleh faktor teknis senam, tetapi juga oleh dukungan sosial dan lingkungan, termasuk peran keluarga, kesiapan tenaga kesehatan, dan kebijakan fasilitas kesehatan dalam memberikan akses yang fleksibel. Keterlibatan bidan dan instruktur berperan besar dalam memastikan setiap gerakan dilakukan secara aman, disesuaikan dengan usia kehamilan, serta memberikan motivasi bagi ibu hamil untuk tetap semangat mengikuti kegiatan [22].

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa keberhasilan senam hamil sangat dipengaruhi oleh dukungan suami dan keluarga. Ibu hamil yang mendapat dukungan emosional dari suami lebih konsisten mengikuti senam dan menunjukkan kesiapan melahirkan yang lebih baik. Hasil tersebut juga terlihat dalam penelitian ini, di mana peserta berharap suami dapat lebih terlibat dalam kegiatan edukatif yang menyertai senam [23,24].

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian menyoroti pentingnya fleksibilitas jadwal dan fasilitas pendukung dalam meningkatkan partisipasi ibu hamil. Ketika kegiatan senam dijadwalkan secara kaku atau dilakukan di ruang terbatas, tingkat kehadiran cenderung menurun. Kondisi ini juga muncul dalam hasil penelitian saat peserta mengeluhkan keterbatasan waktu dan ruang, serta mengusulkan jadwal yang lebih bervariasi [25,26]. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penerapan pendekatan spiritual dalam senam ibu hamil dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Senam Maryam yang menggabungkan gerakan fisik dengan zikir dan doa memiliki kesamaan dalam aspek ini, karena peserta merasa lebih tenang dan bersyukur selama menjalani kehamilan [27,28].

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, persepsi ibu hamil terhadap manfaat senam Maryam di Klinik Fahri Mutiara Kabupaten Asahan tergolong positif. Motivasi mengikuti senam didorong oleh keinginan melahirkan secara normal, mengurangi kecemasan, serta menjaga kesehatan ibu dan janin, dengan dukungan suami dan tenaga kesehatan sebagai penguat partisipasi. Peran bidan sangat penting tidak hanya sebagai instruktur gerakan, tetapi juga sebagai edukator dan motivator yang memastikan keamanan dan kenyamanan peserta. Ibu yang rutin mengikuti senam melaporkan pengalaman persalinan yang lebih tenang dan lancar, dengan kemampuan mengatur pernapasan serta ketenangan batin yang meningkatkan kepercayaan diri dalam melahirkan secara normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan yang maha esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Klinik Fahri Yanti dan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang sudah mewadahi peneliti sehingga dapat menghasilkan publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adyani, Kartika; Rahmawati, Alfiah; Pebrianti, Amelia. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2023, 6.6: 1033-1038.
- [2] Akbar, Aidil; PARHUSIP, Tiara Aulia. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan Per Vaginam dan

- Caesarean Section. *Jurnal Pandu Husada*, 2024, 5.2: 6-15.
- [3] Febriati, Listia Dwi; Zakiyah, Zahrah. Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2022, 13.1.
- [4] Ginting, Selvia Lorena Br; Ginting, Yogie Rinaldy; AGNIA, Futry Diviana. Edukasi Kehamilan Berdasarkan Usia Kandungan Dengan Memanfaatkan Teknologi Augmented Reality Di Lingkungan Masyarakat Rw 04 Cikawao Bandung. *Jurnal Pengabdian Teknik dan Ilmu Komputer (Petik)*, 2021, 1.2: 55-61.
- [5] Gustanela, Oktrina; Pratomo, Hadi. Faktor sosial budaya yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil (a systematic review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2022, 5.1: 25-32.
- [6] Hunter B, Thomas G, Wilhelmová R, Trendafilova P, Blaževičienė A, Lynch L, Jokinen M. Strengthening global midwifery education to improve quality maternity care: Co-designing the World Health Organization Midwifery Assessment Tool for Education (MATE). *Nurse education in practice*. 2022 Aug 1;63:103376.
- [7] Iswanti, Tutik; Rohaeti, Ayi Tansah. Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Di Puskesmas Mandala. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 2023, 10.2: 295-306.
- [8] Kartika, Ira; Claudya, Tiara Putri. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinan. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2021, 3.2: 47-52.
- [9] Laisser R, Danna VA, Bonet M, Oladapo OT, Lavender T. An exploration of midwives' views of the latest World Health Organization labour care guide. *African Journal of Midwifery and Women's Health*. 2021 Dec 2;15(4):1-1.
- [10] Lestari, Siti Silva; Ramadhan, Fenni Valianda Amelia; Sugesti, Retno. Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpm Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2025, 4.11: 8443-8452.
- [11] Lubis, Desi Handayani; Ginting, Laurena; Kaban, Nurhaida. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Persepsi Ibu Hamil Tentang Nyeri Persalinan Di Klinik Pratama Khadijah Medan. *Excellent Midwifery Journal*, 2024, 7.1: 29-38.
- [12] Matondang, Dzulhaji AH; Maimunah, R. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Persepsi Ibu Hamil Tentang Nyeri Persalinan Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 2021, 14.1: 24-32.
- [13] Meidina TA, Susilowati E, Nurhidayah N. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. F Umur 26 Tahun G2p0a1 Presentasi Bokong Dengan Persalinan Sectio Caesarea Di Wilayah Kerja Puskesmas Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2023. *Jurnal Anestesi*. 2024;2(1):343-9.
- [14] Ningrum, Widya Maya; Agustin, Siti Nuraeni. Gambaran Penggunaan Partograf Digital Pada Persalinan oleh Bidan Desa. *Journal of Midwifery and public health*, 2021, 3.2: 83-86.
- [15] Nurvembrianti, Ismaulidia; Purnamasari, Intan; Sundari, Astri. Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal inovasi dan terapan pengabdian masyarakat*, 2021, 1.2: 50-55.
- [16] Nuryana, Hafifa, et al. Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Pada Ibu R Di Bpm Mardiah Kota Langsa. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 2023, 9.1: 13-19.
- [17] PRIMAYANTI, Ika, et al. Gambaran Epidemiologi Faktor Risiko Preeklamsia Pada Ibu Hamil. *Unram Medical Journal*, 2022, 11.1: 785-788.
- [18] Pratiwi, Bella. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Dengan Dzikir Dan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Kesejahteraan Janin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. 2022. PhD Thesis. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- [19] Semangga, Nuraeni; FAUSYAH, Aryani Nur. Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal sistem kesehatan*, 2021, 6.1.
- [20] Sitompul, Henni Safrida. Efektifitas Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di Klinik Pratama Tanjung Tahun 2022. *Journal Health Of Education*, 2024, 4.1: 88-100.
- [21] Ulya, Nia Afifatul. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Study Literature Review. 2023. PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- [22] Wafdani, Wirda Izza. Asuhan kebidanan persalinan normal pada ny. I g3p2a0 umur 33 tahun usia kehamilan 39 minggu di pmb yeti kristiyanti, s. St sidoharjo kabupaten pringsewu Tanggal Ujian Praktik 26-Juni-2021. 2021. PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- [23] Wulandari, Syahnaz; TRISNAWATI, Yeti. Asuhan Kebidanan Persalinan Komprehensif Pada Ny. C Di Praktik Mandiri Bidan Dumasari Rambe Tahun 2023. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 2024, 15.1.

- [24] Muthoharoh M. *DETERMINAN FINANCIAL DISTRESS (Studi Empiris pada Perusahaan Manufaktur yang Terdaftar di BEI Periode 2013-2018)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- [25] Fajrini F, Octaviana NR. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan Jaminan Kesehatan Nasional BPJS pada Pasien RSIJ Sukapura Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2019 Aug 1;15(2):161-9.
- [26] Karina SM, Astuti T, Ngadiati I, Darmawan S, Marpaung L, Afifah S. Implementation of Balanced Nutrition Literacy in Vulnerable Groups in the Community Health Centre (Puskesmas) Cipadu Work Area. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023 Jan 31;6(1):2992-9.
- [27] Lubis B, Hanim L, Bangun SB, Ajartha R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir 2020. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*. 2021 Apr 30;3(2):123-30.
- [28] Ginting DY, Tarigan L, Endriyana S. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Sri Wahyuni Kecamatan Ujung Padang Kabupaten Simalungun Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*. 2021 Apr 30;3(2):188-201.