

ABSTRAK

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Kelas ini merupakan program pemerintah yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Sedangkan kelas Maryam merupakan adopsi dari kelas ibu hamil yang mengedepankan nilai keislaman di dalam praktiknya seperti konsumsi kurma, mendengarkan murotal, dan modifikasi senam ibu hamil dengan Sholat. Selain mendapatkan ilmu mengenai kehamilan dan persiapan kelahiran di kelas, ibu hamil juga akan bertemu dengan ibu hamil lainnya sehingga dapat bertukar pengalaman. Ilmu yang didapat dan *treatment* yang dilakukan dengan kegiatan rohani cukup akan membuat ibu hamil merasa tenang dengan kehamilannya sehingga mengurangi kecemasan.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas kelas Maryam dibandingkan kelas ibu hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Desain penelitian ini adalah *quasy eksperiment pretest and posttest with control group design*. Populasi target pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di BPM Mugi Rahayu dan Puskesmas Mlati II pada bulan Februari sampai Maret 2017. Pengambilan sampel dengan *accidental sampling* sebanyak 34 sampel dengan 17 ibu hamil kelompok perlakuan (kelas Maryam) dan 17 ibu hamil kelompok kontrol (kelas ibu hamil). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabelitasnya. Analisis data dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney Test*.

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.

Kata Kunci: Kelas Ibu Hamil, Kelas Maryam, Kecemasan, Senam Hamil

ABSTRACT

*The class of pregnancy is a group of pregnant women with consist 10 participant for maximum participants. This class is a government programe that which provide many benefits for pregnant women. Maryam's class is an adoption form pregnancy class for women who puts forward Islamic values in practice such as consumption of dates (*Phoenix dactylifera*) during pregnancy, listening Qur'an recite, and adaptation of Sholat to pregnant women's exercise. In addition, every participant is able to gain knowledge about pregnancy and birth preparation. The knowledges and treatments which is gained from the class will make the pregnant women feel ease so can reduce the anxiety.*

The purpose of this research is to determine the effectiveness of Maryam class compared to regular class pregnancy in giving impact to the level of anxiety in pregnant women. The design of research was quasy experiment pretest and posttest with controled group. The population of this study was pregnant woman who attended pregnancy class in Mugi Rahayu Practical Midwife and Mlati II Primary Health Care from February until March 2017. Sample was taken by accidental sampling technique. Thirty four samples is obtain consists of 17 pregnant women treatment group (Maryam class) and 17 controled group (pregnant class). The data was collected through questionnaires that had been proven valid and reliable. Wilcoxon and Mann Whitney Test were used to analysis the data.

Changes of mean of anxiety in the pretest treatment group decreased by 1.5295 while in the pretest controled group decreased by 0.11 and the result of different test with p value of 0.000 less than 0,05. It can be concluded that Maryam class more effective than regular class pregnancy.

Keywords: Pregnancy Class, Maryam Class, Anxiety, Pregnant Exercise