

PENGARUH GERAKAN DAN DURASI SHOLAT TERHADAP TANDA VITAL
PADA IBU HAMIL

Yenni Fitri Wahyuni¹, Aida Fitriani^{2✉}, Lisni³, Ika Friscila⁴
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Aceh
⁴Universitas Sari Mulia
E-mail : aida.fitriani@poltekkesaceh.ac

Info Artikel	Abstrak
<i>Kata Kunci:</i> Gerakan; durasi, sholat; tanda vital; ibu hamil	Latar Belakang: Stres dan gejala terkait lainnya yang menyertai kehamilan dapat dikelola dengan bantuan berupa latihan fisik. Metode lain untuk relaksasi adalah mendekatkan diri dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT, dalam ibadah sholat. Tujuan: Menganalisis pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil. Metode: Desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan <i>one group pre and post test design</i>, sampel sebanyak 20 ibu hamil. Analisis bivariat <i>paired sample test</i>. Hasil: Analisis univariat dari gerakan sholat yang dilakukan, dalam 10 detik pertama, rata-rata detak jantung naik, sedangkan pada 20 detik rata-rata detak jantung menurun, dan naik kembali pada waktu 30 detik. Dalam 10 detik pertama, rata-rata kadar O2 cenderung konstan, sedangkan pada 20 dan 30 detik rata-rata kadar O2 naik. Dalam 10 detik pertama, rata-rata tekanan darah sistolik naik, sedangkan pada 20 dan 30 detik menurun, meski ada data di gerakan sujud naik pada waktu 30 detik. Analisis bivariat didapatkan nilai $P = 0,279$ yang bermakna tidak ada pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil. Kesimpulan: Tidak ada pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil.

THE EFFECT OF PRAYER MOVEMENT AND DURATION ON VITAL SIGNS IN
PREGNANT WOMEN

Article Info	Abstract
<i>Keywords:</i> Movement, duration, prayer, vital signs, pregnant women	Background: Stress and related symptoms that accompany pregnancy can be managed with the help of physical exercise. Another method for relaxation is spiritual practices, such as engaging in dzikir (remembrance of Allah SWT) during the act of prayer (sholat). Purpose: This study aims to analyze the effects of movements and duration of prayer on vital signs in pregnant women. Methods: Quasi-experimental research design with a one-group pre- and post-test design approach, a sample of 20 pregnant women. Bivariate analysis paired sample test. Results: Univariate analysis of prayer movements performed, in the first 10 seconds, the average heart rate increases, while in 20 seconds the average heart rate decreases, and increases again at 30 seconds. In the first 10 seconds, the average O2 level tends to be constant, while in 20 and 30 seconds the average O2 level increases. In the first 10 seconds, the average systolic blood pressure increases, while in 20 and 30 seconds it decreases, although there is data on the prostration movement rising at 30 seconds. Bivariate analysis yielded a P value of 0.279, indicating no effect of movement and prayer duration on vital signs in pregnant women. Conclusion: There is no effect of movement and prayer duration on vital signs in pregnant women.

Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita mengalami perubahan fisiologis dan stres yang berbeda dan disertai dengan tuntutan fisik dan psikologis yang unik. Perubahan fisiologis dan psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya terjadi pada Trimester III (Putri & Hasnita, 2020). Pada fase trimester ketiga perubahan psikologis salah satu contoh kondisi psikologis yang terjadi pada trimester ketiga yaitu ibu gampang merasa cemas (Asih et al., 2021). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 3,7 juta. Sebanyak 1,07 juta atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Rosiana et al., 2022). Di Indonesia Sekitar 28,7% terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III (Wahyuni et al., 2022). Kecemasan ibu hamil yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang (Nur Wasillah Ardilah et al., 2019).

Tanda vital, seperti detak jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan, merupakan indikator penting dalam memantau kondisi kesehatan ibu hamil. Perubahan yang terjadi pada tanda vital ini dapat menunjukkan adanya gangguan atau stres yang dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, yang sering kali disertai dengan kecemasan dan stres tinggi. Ketidakseimbangan pada tanda vital bisa berisiko meningkatkan komplikasi kehamilan, seperti hipertensi, preeklamsia, atau gangguan sistem kardiovaskular lainnya (Lubis et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk menemukan intervensi yang dapat membantu menjaga kestabilan tanda vital ibu hamil, khususnya di fase yang lebih rentan ini.

Stres dan gejala terkait lainnya yang menyertai kehamilan dapat dikelola dengan bantuan berupa latihan fisik. Meskipun mengangkat beban dan aktifitas berat lain seperti aerobik dan berlari tidak dianjurkan, ada olahraga lain yang dapat dipilih seperti berjalan, berenang, dan Yoga (Martalisa & Budisetyani, 2013). Metode lain adalah mendekatkan diri dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT memiliki lingkup yang sangat luas atau bahkan bisa dikatakan jika segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengharap ridha Allah SWT (Kadek Suwiti & Ni Luh Putu Wiardani Astuti, 2021).

Sholat juga terbukti berdampak baik pada kesehatan. Penelitian menggunakan rekam EEG (Elektroensefalografi) membuktikan bahwa sholat dapat menurunkan fungsi saraf simpatik dan meningkatkan fungsi saraf parasimpatik sehingga dapat menimbulkan kestabilan pada detak jantung dan menyebabkan ketenangan (Kurniati & Novianti, 2023). Kinerja otot pada gerakan sholat

juga dapat maksimal dibanding olahraga dengan treadmill (Khanam et al., 2015). Beberapa penelitian telah membuktikan pengaruh positif aktivitas fisik dan sholat terhadap kesehatan (Kurniati et al., 2020). American College of Obstetric and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang paling sedikitnya 150 menit/minggu.

Seiring dengan perkembangan ilmu kesehatan, gerakan-gerakan sholat tersebut telah diadaptasi dalam bentuk latihan fisik yang lebih terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil, salah satunya adalah Senam Maryam. Senam ini menggabungkan prinsip-prinsip gerakan sholat dengan latihan fisik yang holistik, yang tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan psikologis ibu hamil. Senam Maryam terdiri dari gerakan senam dasar yang dimodifikasi dengan postural rukuk, sujud, dan duduk tawarruk, serta dzikir sebagai elemen spiritual yang dapat memberikan ketenangan (Maulidia Shalehah et al., 2023).

Pada umumnya senam hamil yang diterapkan pada Kelas Ibu Hamil, baik di Praktik Mandiri Bidan (PMB), Puskesmas maupun Rumah Sakit. Ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan dasar selama kehamilan secara holistik (pikiran, tubuh dan jiwa) untuk mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan yang muncul pada saat kehamilan. Seiring perkembangan ilmu dan teknologi maka senam hamil saat ini bermacam-macam metode yang salah satunya yaitu senam Maryam (Kurniati et al., 2022).

Latihan (Senam) Maryam ini memenuhi ketiga aspek holistic tersebut dan dapat menjadi salah satu upaya pengembangan Kelas Ibu Hamil (KIH) di Indonesia. Metode latihan Maryam bagi Ibu hamil telah diperkenalkan dan diterapkan. Latihan Maryam ini terdiri dari gerakan senam hamil dasar yang dimodifikasi dengan postural rukuk, sujud dan duduk yang menyerupai posisi duduk tawarruk dalam sholat disertai dengan dzikir. Studi mengenai efektivitas kelas Ibu hamil menggunakan metode Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil menunjukkan efek size 0,4 (sedang). Latihan (Senam) Maryam adalah salah satu dari beberapa kegiatan dalam program Kelas Ibu Hamil (KIH) Maryam (Kurniati et al., 2022). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian bahwa senam maryam dapat menurunkan tingkat stress dan kadar kortisol pada ibu hamil yang bermanfaat pada timbulnya kontraksi Rahim yang adekuat selama persalinan.

Penelitian mengenai pengaruh gerakan sholat terhadap tanda vital ibu hamil belum banyak dilakukan, sehingga menjadi gap yang signifikan dalam literatur keilmuan. Meskipun beberapa studi mengindikasikan manfaat sholat dalam

menurunkan kecemasan dan meningkatkan keseimbangan sistem saraf, pengaruh langsung terhadap tanda vital ibu hamil dalam konteks gerakan sholat dan durasi sholat belum secara khusus dibahas. Mengingat bahwa gerakan sholat melibatkan berbagai posisi tubuh yang membutuhkan kontrol pernapasan dan relaksasi, hal ini berpotensi memberikan efek positif terhadap stabilitas tanda vital ibu hamil, seperti pengaturan tekanan darah dan detak jantung.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperiment dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Penelitian dengan *one group pre and post test design* merupakan penelitian yang menggunakan satu kelompok subyek, pengukuran dilakukan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

Lokasi penelitian dilakukan di PMB Syafriani. Waktu penelitian dari bulan Juni hingga Juli tahun 2024. Adapun populasi penelitian adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB Syafriani. Ibu hamil dengan kesediaan sendiri melakukan gerakan sholat. Sampel penelitian sebanyak 20 ibu hamil yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi

Variabel bebas adalah gerakan sholat (rukuk, sujud, dan duduk tawarruk), dan durasi waktu. Durasi waktu tiap gerakan divariasikan dengan jangka waktu 10, 20, dan 30 detik tiap gerakan. Variabel terikat adalah tanda vital ibu hamil, detak jantung, kadar O2 darah, dan tekanan darah.

Peneliti mengumpulkan data langsung dari responden dengan cara mengukur tanda vital (detak jantung, kadar O2 darah, dan tekanan darah) pada ibu hamil secara langsung, saat melakukan gerakan sholat. Penelitian diulang selama 2 kali pengambilan data, untuk masing-masing ibu hamil, dan mencatat hasil penelitian. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan jam tangan pintar merek Amazfit Bip, yang dapat mendeteksi detak jantung, kadar O2 dalam darah, dan tekanan darah. Di akhir penelitian, kepada responden diberikan kuesioner tentang apa yang dirasakan selama melaksanakan gerakan sholat, yang berhubungan dengan kehamilan.

Analisis penelitian menggunakan univariat dan sedangkan bivariat dengan uji *paired sample test*. Penelitian ini sudah lulus ethical clearence komisi etik penelitian Poltekkes Kemekes Aceh dengan nomor: DP.04.03/12.7/175/2024.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data responden

Frekuensi	
Trimester I	14
Trimester II	6
Trimester III	0

Tabel 2. Pengaruh gerakan sholat terhadap detak jantung

Gerakan	Rata-rata Selisih Detak Jantung Sebelum dan Sesudah Intervensi		
	10 detik	20 detik	30 detik
Rukuk	+5,4	-2,8	+6,4
Sujud	+10,9	-5,4	+8,4
Duduk tawarruk	+6,2	-7,1	-9,7

Tabel 3. Pengaruh gerakan sholat terhadap kadar O2 dalam darah

Gerakan	Rata-rata Selisih kadar O2 darah Sebelum dan Sesudah Intervensi		
	10 detik	20 detik	30 detik
Rukuk	0	+0,2%	+0,5%
Sujud	+0,1	+0,1%	+0,7%
Duduk tawarruk	0	0	+0,2%

Tabel 4. Pengaruh gerakan sholat terhadap Tekanan darah sistolik

Gerakan	Rata-rata Selisih Tekanan darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi		
	10 detik	20 detik	30 detik
Rukuk	+2,1	-1,3	-0,1
Sujud	+5,7	-3,6	+1,4
Duduk tawarruk	+0,8	-0,7	-0,4

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa responden diambil dari kriteria ibu hamil Trisemester I dan II, dikarenakan ibu hamil trimester awal umumnya dapat melakukan gerakan rukuk dengan lebih leluasa dibandingkan trimester akhir. Pada trimester akhir, beban pada perut semakin besar sehingga gerakan harus lebih hati-hati. Responden terdiri dari 14 orang ibu hamil di Trisemester I, dan 6 orang ibu hamil di Trisemester II.

Pada tabel 2 diberikan hasil pengamatan pengaruh gerakan sholat terhadap detak jantung. Berdasarkan detak jantung sebelum intervensi dan setelah intervensi gerakan sholat selama 10, 20 dan 30 detik, didapatkan rata-rata selisih detak jantung sebelum dan sesudah intervensi. Dalam 10 detik pertama, rata-rata detak jantung naik, sedangkan

pada 20 detik rata-rata detak jantung menurun, dan naik kembali pada waktu 30 detik.

Pada tabel 3 diberikan hasil pengamatan pengaruh gerakan sholat terhadap kadar O₂ dalam darah. Berdasarkan kadar O₂ sebelum intervensi dan setelah intervensi gerakan sholat selama 10, 20 dan 30 detik, didapatkan rata-rata kadar O₂ sebelum dan sesudah intervensi. Dalam 10 detik pertama, rata-rata kadar O₂ cenderung konstan, sedangkan pada 20 dan 30 detik rata-rata kadar O₂ naik.

Pada tabel 4 diberikan hasil pengamatan pengaruh gerakan sholat terhadap tekanan darah sistolik. Berdasarkan tekanan darah sistolik sebelum intervensi dan setelah intervensi gerakan sholat selama 10, 20 dan 30 detik, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi. Dalam 10 detik pertama, rata-rata tekanan darah sistolik naik, sedangkan pada 20 dan 30 detik menurun, meski ada data di gerakan sujud naik pada waktu 30 detik.

Tabel 5. Analisis Bivariat

	Mean	t	df	P Value
Tanda Vita				
Pre	-.59074	-1.113	19	0,279
Post				

Berdasarkan hasil uji analisis statistik didapatkan nilai P sebesar 0,279 yang bermakna tidak ada pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil.

Pembahasan

Responden dipilih untuk ibu hamil di Trisemester I dan II, dikarenakan pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil sering mengalami berbagai hambatan dalam bergerak (Lestari & Friscila, 2022) (Damayanti et al., 2021). Hambatan gerak disebabkan oleh : 1) Perubahan postur tubuh, perut yang semakin membesar mengubah pusat gravitasi tubuh, sehingga ibu hamil sering merasa sulit untuk menjaga keseimbangan; 2) Nyeri pada punggung dan panggul, beban tambahan dari janin memberikan tekanan pada punggung dan panggul, menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang membatasi pergerakan; 3) Pembengkakan pada kaki dan tangan (edema), kondisi ini menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan bergerak, terutama saat berjalan atau berdiri lama; 4) Sesak napas, rahim yang membesar menekan diafragma, mengurangi kapasitas paru-paru, sehingga ibu hamil mudah lelah dan sesak napas; 5) Kontraksi Braxton Hicks, kontraksi palsu ini dapat

menyebabkan ketidaknyamanan dan mengurangi aktivitas fisik; 6) Kelelahan, kelelahan fisik yang sering dialami pada trimester ketiga membuat ibu hamil sulit melakukan aktivitas berat atau bergerak secara normal. Responden terdiri dari 14 orang ibu hamil di Trisemester I, dan 6 orang ibu hamil di Trisemester II.

Gerakan sujud dalam ibadah merupakan salah satu gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, termasuk sistem kardiovaskular (Dharma & Boy, 2020). Saat sujud, tubuh mengalami beberapa perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi denyut jantung. Berdasarkan data, pada durasi waktu 10 detik, semua gerakan sholat akan menaikkan detak jantung. Posisi sujud mengalami kenaikan yang paling tinggi dibandingkan dengan gerakan rukuk dan duduk tawarruk. Pada beberapa orang, gerakan sujud awal dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung sementara. Hal ini merupakan respons normal tubuh terhadap perubahan posisi dan aktivitas fisik ringan. Penurunan Denyut Jantung (pada durasi waktu di atas 10 detik) terjadi karena beberapa saat dalam posisi sujud, denyut jantung cenderung melambat dan kembali ke kondisi normal. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh beradaptasi dengan posisi baru dan sistem kardiovaskular bekerja lebih efisien. Posisi rukuk dan sujud, dengan posisi kepala yang sejajar dan lebih rendah daripada jantung dapat mengubah aliran darah ke berbagai organ tubuh. Otak akan menerima aliran darah yang lebih banyak, sementara aliran darah ke kaki akan berkurang. Selain faktor fisik, gerakan sholat, terutama gerakan sujud yang dilakukan dengan khushyuk, dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, yang merupakan faktor risiko penyakit jantung (Rofiqoh, 2020).

Pada pengambilan data kadar O₂ darah, dalam durasi 10 detik awal, semua gerakan sholat secara rata-rata tidak merubah kadar O₂ dalam darah, diduga hal ini karena durasi yang singkat. Pada durasi 20 dan 30 detik, secara rata-rata meningkatkan kadar O₂ dalam darah. Saat melakukan aktivitas fisik, jantung memompa darah lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (Tanzila & Hafiz, 2019). Ini meningkatkan aliran darah ke otot dan organ, sehingga kadar oksigen dalam darah meningkat. Posisi rukuk dan sujud yang sejajar dan lebih rendah daripada jantung juga membantu sirkulasi darah, karena darah mengalir lebih mudah ke bagian atas tubuh. Selama gerakan fisik, pernapasan menjadi lebih dalam dan cepat. Ini meningkatkan asupan oksigen ke paru-paru, yang kemudian diserap ke dalam darah dan didistribusikan ke seluruh tubuh (Fitriani, 2019). Gerakan sholat yang merupakan gerakan fisik moderat, seperti halnya gerakan yoga akan dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dengan memperlambat pernapasan dan

meningkatkan kedalaman napas. Ini memungkinkan paru-paru untuk menyerap lebih banyak oksigen. Relaksasi seperti gerakan sholat membantu menurunkan tekanan darah, yang meningkatkan efisiensi sirkulasi darah. Dengan sirkulasi yang lebih baik, oksigen dapat lebih mudah diangkut ke seluruh tubuh.

Pada tabel 4, didapatkan hasil penelitian tentang pengaruh gerakan sholat terhadap tekanan darah sistolik. Dimana pada durasi 10 detik, cenderung meningkatkan tekanan darah sistolik, hal ini merupakan respons normal tubuh terhadap perubahan posisi dan aktivitas fisik ringan. Pada durasi 20 dan 30 detik, tekanan darah secara rata-rata mengalami penurunan setelah gerakan sholat. Relaksasi, seperti gerakan sholat atau meditasi, pernapasan dalam, atau yoga, dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas respons "fight or flight". Pengurangan aktivitas simpatik ini menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi) dan menurunkan tekanan darah sistolik (Purba et al., 2021). Stres dan kecemasan meningkatkan pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik (Khotimah et al., 2023). Teknik relaksasi membantu mengurangi produksi hormon-hormon ini, sehingga tekanan darah dapat turun. Teknik relaksasi meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas respons "rest and digest". Aktivasi parasimpatis membantu menurunkan denyut jantung dan melebarkan pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah sistolik (Novitayanti et al., 2023). Relaksasi menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih rileks dan elastis, yang mengurangi resistensi aliran darah. Ini membantu menurunkan tekanan darah sistolik karena jantung tidak perlu bekerja sekeras biasanya untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Relaksasi juga membantu mengatasi perasaan cemas dan tegang yang sering kali memicu peningkatan tekanan darah. Dengan menenangkan pikiran dan tubuh, tekanan darah dapat lebih mudah dikendalikan.

Pada table 5 didapatkan hasil analisis statistik bahwa tidak ada pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil. Meskipun sebelumnya banyak penelitian yang mengindikasikan manfaat positif dari aktivitas fisik ringan seperti sholat dalam meningkatkan keseimbangan sistem saraf dan menurunkan kecemasan (Maulidia Shalehah et al., 2023). Hasil penelitian ini berbeda dari temuan-temuan tersebut. Salah satu kemungkinan adalah bahwa gerakan sholat, meskipun melibatkan posisi tubuh yang dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, tidak cukup intensif atau berjangka waktu lama untuk mempengaruhi tanda vital seperti detak jantung, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan

ibu hamil secara signifikan.

Selain itu, durasi sholat yang dilakukan dalam bentuk ibadah sehari-hari mungkin juga kurang memberikan dampak yang cukup besar pada perubahan fisiologis ibu hamil, terutama jika dibandingkan dengan latihan fisik yang lebih intensif. Gerakan-gerakan dalam sholat, meskipun mengandung unsur relaksasi dan pernapasan yang baik untuk mengurangi stres, mungkin tidak cukup untuk merangsang perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi tanda vital secara langsung dalam konteks penelitian ini.

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah kondisi ibu hamil yang bervariasi, seperti usia, tingkat kecemasan, serta kondisi fisik ibu yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian (Mardalena & Susanti, 2022). Selain itu, penelitian ini mungkin belum mampu mengakomodasi variabel lain yang dapat memengaruhi tanda vital ibu hamil, seperti pola tidur, pola makan, dan faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, meskipun gerakan dan durasi sholat memiliki banyak manfaat spiritual dan emosional bagi ibu hamil, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap tanda vital perlu penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih komprehensif dan melibatkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil.

Penutup

Pada 10 detik pertama gerakan sholat rukuk, sujud, dan duduk tawarruk, cenderung menaikkan tanda vital ibu hamil, dikarenakan adanya adaptasi perubahan posisi dari sebelumnya. Pada durasi 20 detik, gerakan sholat memperbaiki tanda vital ibu hamil, penurunan detak jantung, kenaikan kadar oksigen, dan penurunan tekanan darah. Pada durasi 30 detik, tanda vital tidak sebaik durasi 20 detik, karena ada faktor kelelahan dan kondisi yang kurang nyaman. Hasil penelitian bahwa tidak ada pengaruh gerakan dan durasi sholat terhadap tanda vital pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pimpinan dan seluruh sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Aceh, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

Asih, N. W. Y., Ariyani, N. jsW. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Infokes Informasi Kesehtan*, 11(2).

- Damayanti, E., Dona, S., & Friscila, I. (2021). The Effect of Acupressure on Pain and Duration of Labor: Literature Review. *Ir.Lib.Ypu.Edu.Tw*.
<http://ir.lib.ypu.edu.tw/ir/handle/310904600/Q/19009>
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2).
<https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Kadek Suwiti, & Ni Luh Putu Wiardani Astuti. (2021). Fungsi Dan Gerakan Yoga Asanas Terhadap Remaja Di Sanggar Jepun Bali Dusun Kalongan Maguwoharjo Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jawa Dwipa*, 2(1).
<https://doi.org/10.54714/jd.v2i1.34>
- Khanam, F., Islam, S., Rahman, M. A., & Ahmad, M. (2015). Muscle activity estimation through surface EMG analysis during salat. *2nd International Conference on Electrical Engineering and Information and Communication Technology, ICEEICT 2015*.
<https://doi.org/10.1109/ICEEICT.2015.7307402>
- Khotimah, N. I. H. H., Jundiah, R. S., Abidin, I., & ... (2023). Emotional Freedom Technique (EFT) dengan Metode Basic Recipe untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 10(2).
- Kurniati, N., & Novianti. (2023). Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan Murottal Dan Sholat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara, Bengkulu*, 3(2).
- Kurniati, N., Yulyani, L., & Novita, R. (2022). Hubungan Senam Maryam Pada Masa Kehamilan Dengan Episiotomi. *Ensiklopedia Education Review*, 4(3).
<https://doi.org/10.33559/eer.v4i3.1444>
- Kurniati1, N., Hadisaputro, S., Sri, R., Pujiastuti, E., & Hudzaifah, H. M. (2020). The Effect of Maryam Prenatal Exercise on Labor Duration: A Systematic Review Article info. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1).
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2022). Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 1–7.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859>
- Lubis, D. P. U., Meilani, S. M., & Wulandari, R. P. (2023). *Peningkatan Quality of Life pada Ibu Hamil*. Penerbit K-Media.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 11–16.
<https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Martalisa, W., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2013). Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 116–128.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p12>
- Maulidia Shalehah, A., Nabillah, A., Salsabila, G., Fajar, M., Rahmawati, M., Andhika Zhilfani, R., & Wahidah, S. (2023). Pengaruh Sholat pada Sistem Peredaran Darah Manusia. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 100–114.
- Novitayanti, E., Bakar, A., & Efendi, F. (2023). Terapi Non Farmakologi untuk Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2).
<https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7856>
- Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, & Sari Narulita. (2019). PENGARUH TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KUALITAS TIDUR. *Binawan Student Journal*, 1(3).
<https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.79>
- Purba, A., Sembiring, R., Studi, P., Kebidanan, S., Farmasi, F., & Kesehatan, I. (2021). Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2).
- Putri, Y. R., & Hasnita, E. (2020). Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Nifas dan Persalinan. *CV. PenaPersada*.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1).
<https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>
- Rosiana, A. H., Kurniasih, E., & Prawoto, E. (2022). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mediva Kecamatan Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 9(1), 43–54.
<https://doi.org/10.55313/ojs.v9i1.89>
- Tanzila, R. A., & Hafiz, E. R. (2019). Latihan Fisik dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, 1(1).
<https://doi.org/10.32539/confmednatalisunsr.i.v1i1.32>
- Wahyuni, L. L., Putere, S. P. P. L. M., &

Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2).