



Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam Selama Pandemi

Yuni Fitriana^{1*)}, Era Revika¹

Published online: 10 Juli 2022

ABSTRACT

As the pregnancy progresses, the mother's posture adjusts to the heavier uterus. Pain felt by pregnant women in the back causes back pain. Non-pharmacological pain therapy is exercise. Pregnancy exercise is currently known as Maryam exercise. Pregnant women need to meet their needs holistically to prevent anxiety and overcome the discomforts of pregnancy. Maryam gymnastics can reduce stress levels, cortisol levels in pregnant women which are useful in the emergence of adequate uterine contractions during labor so that the duration of labor in the first and second stages is shorter, breastfeeding is smooth, trains abdominal and pelvic muscles and improves sleep quality. Maryam's gymnastics aims to improve the health of the mother and fetus in the face of childbirth. The method of activity is carried out online to answer the challenges of the covid 19 pandemic, the team created a What's Application Video Call Group. Gymnastics is done directly with a certified gymnastic instructor. After Maryam's exercise is carried out, there will be a discussion session for pregnant women to respond and ask questions about her pregnancy. Maryam's gymnastics activities for pregnant women TM II-TM III (16 weeks - 40 weeks) are carried out routinely 2 times a week every Wednesday and Saturday for 4 months. There are 10 participants. Of the 9 participants who gave birth normally there were 7 people and by SC (Sectio Cesarea) there were 2 people on the indication of a narrow pelvis and polyhydramnios and PEB. Maryam's gymnastics is calm in the face of SC surgery and breastfeeding is smooth. There were also participants who succeeded in VBAC (Vaginal Birth After Cesarea). Participants feel the benefits of Maryam exercise, namely the mother feels relaxed, ready to face childbirth comfortably, sleep quality so as to prevent anxiety and stress during pregnancy and relax the muscles of the vagina, abdomen, thighs and back. Therefore, pregnant women must attend every activity of Maryam's gymnastics so that they are able to face childbirth with a calm and happy heart and healthy mothers and babies

Keywords: Pregnant women, Maryam's Gymnastics, Comfortable

Abstrak: Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu menyesuaikan terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung mengakibatkan rasa sakit pada punggung. Terapi nyeri secara non farmakologis yaitu dengan senam. Senam hamil saat ini dikenal senam maryam. Ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan secara holistik untuk mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. senam maryam dapat menurunkan tingkat stress, kadar kortisol pada ibu hamil yang bermanfaat pada timbulnya kontraksi Rahim yang adekuat selama persalinan sehingga durasi persalinan Kala I dan II lebih pendek, ASI lancar, melatih otot perut dan panggul serta meningkatkan kualitas tidur. Senam Maryam bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan janin dalam menghadapi persalinan. Metode kegiatan dilakukan secara daring untuk menjawab tantangan pandemic covid 19, Tim membuat Grup What's Application Video Call. Senam dilakukan secara langsung dengan instruktur senam yang tersertifikasi. Setelah senam Maryam terlaksana akan ada sesi diskusi ibu hami merespon dan bertanya tentang kehamilannya. Kegiatan Senam maryam bagi Ibu hamil TM II-TM III (16 minggu - 40 minggu) dilaksanakan dengan rutin 2 kali seminggu setiap Rabu dan sabtu selama 4 bulan. Terdapat 10 peserta. 9 peserta melahirkan secara normal ada 7 orang dan secara SC (Sectio Cesarea) ada 2 orang atas indikasi panggul sempit dan polihidraamnion dan PEB. Senam maryam ini ibu tenang dalam menghadapi operasi SC dan ASI lancar. Adapula peserta berhasil VBAC (Vaginal Birth After Cesarea). 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. Oleh karena itu, ibu hamil wajib hadir setiap kegiatan senam Maryam agar mampu menghadapi persalinan dengan hati tenang dan senang serta ibu dan bayi sehat.

^{1*)} Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO, Yogyakarta, Indonesia

*) *corresponding author*

Yuni Fitriana

Email: yunifitriana2906@gmail.com

Keywords: Ibu hamil, Senam Maryam, Nyaman

PENDAHULUAN

Fenomena yang sering terjadi pada asuhan kehamilan adalah terdapatnya komplikasi yang terjadi pada kehamilan. Berbagai upaya pencegahan kematian ibu di Indonesia antara lain adalah melalui pelayanan antenatal terpadu yang diberikan kepada ibu hamil secara berkala selama masa kehamilan [1].

Pelayanan antenatal terpadu sebagaimana dimaksud pada Undang-undang nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan Pasal 19 ayat (1) bahwa Pelayanan kesehatan ibu berupa antenatal pada kehamilan normal dan Pasal 19 ayat (2) bahwa bidan berwenang melakukan penyuluhan dan konseling serta bimbingan pada kelompok ibu hamil [2]. Peraturan tersebut sebagai upaya untuk menurunkan AKI dengan akses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan Kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, kemudahan mendapatkan cuti hamil dan melahirkan, serta pelayanan keluarga berencana [3].

Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung [4]. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress [5]. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil menyebabkan kenyamanan hidup wanita hamil semakin menurun, jika tidak mendapatkan penanganan yang baik [6].

Terapi nyeri dapat dilakukan secara non farmakologis. Terapi penurunan nyeri non farmakologis bisa dilakukan dengan Latihan gerak tubuh, cara pijatan, sentuhan terapeutik, guide imagery, hydro therapy, accupresure dan akupunktur. Terapi non farmakologis mempunyai keuntungan, yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek yang merugikan [7].

Salah satu program pengembangan upaya kesehatan dasar bagi masyarakat di tingkat puskesmas adalah olahraga. Kelompok senam ibu hamil merupakan salah satu sasaran pengembangan program ini. Di Indonesia, senam hamil diedukasi dan dipraktikkan dalam Kelas Ibu Hamil (KIH) oleh Bidan Praktik Mandiri (BPM) dan Puskesmas dengan harapan akan dipraktikkan oleh ibu hamil secara mandiri. KIH telah dilaksanakan di seluruh Indonesia dengan variasi 27,5–150 persen, namun jumlah ini tidak berhubungan dengan pencapaiannya dan belum berjalan dengan baik. Latihan gerakan fisik selama kehamilan direkomendasikan untuk dimulai atau dilanjutkan bagi wanita hamil sehat tanpa komplikasi seperti anemia, gangguan kardiovaskuler dan paru, insufisiensi serviks, gamelli, plasenta previa, selaput ketuban pecah serta pre eklamsia. Ibu hamil dapat melakukan latihan intensitas sedang setidaknya selama 20–30 menit per hari pada sebagian besar atau semua hari dalam seminggu, karena hal ini bermanfaat signifikan bagi mereka. Latihan prenatal dapat mengurangi resiko komplikasi persalinan dan makrosomia [8].

Penelitian mengenai Latihan fisik pada kehamilan terbukti menurunkan durasi persalinan secara keseluruhan dan berdampak baik pada Berat Badan Lahir pada Bayi. Pada umumnya senam hamil yang diterapkan pada Kelas Ibu Hamil (KIH) di Indonesia, baik di Bidan Praktik Mandiri (BPM), Puskesmas maupun di Rumah Sakit di Indonesia adalah Senam hamil dasar. Ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan dasar selama kehamilan secara holistik (pikiran, tubuh dan jiwa) untuk mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyaman yang muncul pada saat kehamilan. Seiring perkembangan ilmu dan teknologi maka senam hamil saat ini bermacam-macam metode yang salah satunya yaitu senam maryam. [8]

Latihan (Senam) Maryam ini memenuhi ketiga aspek holistic tersebut dan dapat menjadi salah satu upaya pengembangan 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 [8]. 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 [9].

Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir. Seperti ibu hamil menjadi tidak ingin ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri. Hal ini menyebabkan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir menjadi salah satu layanan yang terkena dampak, baik secara akses maupun kualitas. Oleh karena itu layanan secara online merupakan upaya yang dapat dikembangkan dalam situasi ini [3].

Pelayanan Kesehatan secara virtual atau online saat ini berkembang sangat pesat untuk menjawab tantangan pandemic Covid 19. Penggunaan media social ataupun platform online meeting diperlukan dalam kegiatan pelayanan Kesehatan ibu dan anak baik tingkat masyarakat maupun instansi. Ibu hamil yang berada di Kabupaten Bantul menjadi sasaran pada pengabdian masyarakat ini sebab tingkat penularan di Kabupaten Bantul kategori tinggi 52.953 kasus konfirmasi dan 17 ibu hamil meninggal akibat terkonfirmasi covid 19 [10]. Hal ini juga berdasarkan penelitian bahwa senam Maryam dapat memberikan melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kram dan bengkak pada kaki, melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stress, mengurangi resiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi sulit tidur, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, membantu tubuh mempersiapkan persalinan dan membuat tubuh rileks [11].

Tujuan dan Sasaran

Setelah dilakukan mendampingi Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam selama Pandemi maka peserta mampu:

- a. Mempersiapkan persalinan yang aman
- b. Melakukan latihan fisik sederhana
- c. Melatih otot perut dan panggul
- d. Mengurangi kecemasan dan stress
- e. Mencegah terjadinya robekan jalan lahir
- f. Meningkatkan produksi ASI
- g. Membangun suasana hati yang baik
- h. Mengurangi ketidaknyamanan saat hamil
- i. Membantu tubuh mempersiapkan kehamilan

sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Hamil normal TM II-TM III (usia kehamilan 18 minggu-40 minggu) yang telah bersedia melakukan senam Maryam dan memiliki kecenderungan keawatiran akan melahirkan secara normal atau *Vaginal Birth After Cesarean* (VBAC). Senam Maryam ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik dan mental.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Tahap persiapan
 - 1) Penyusunan proposal
 - 2) Melakukan penjangkaran ibu hamil di wilayah Bantul melalui Instagram dan *Broadcast Whats application (WA)*
 - 3) Menyiapkan platform berupa zoom meeting coference dan WA group
 - 4) Final check persiapan pelaksanaan pengabdiaan
- b. Tahap pelaksanaan
 - 1) Metode kegiatan dilakukan secara daring untuk menjawab tantangan pandemic covid 19, sehingga dilakukan dengan membuat Grup What's Aplication dengan "SENAM MARYAM PERSALINAN NYAMAN). Pelaksanaan senam Maryam dilakukan dengan menggunakan platform berupa : zoom meeting application, Video Call Whatss Aplication.
 - 2) Metode simulasi: menggunakan Zoom Meeting aplicatin atau Video call WA grup memparktikkan bersama dan mengajarkan senam Maryam serta melakukan muhasabah hypnoteraphi secara online setiap hari Rabu jam 15.30-16.30 WIB dan hari Sabtu jam 09.00-10.00 WIB
 - 3) Metode Diskusi: Memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab baik saat acar kegiatan atau di grup WA yang dibuka selama 24 jam. Pertanyaan peserta akan dijawab oleh tim pengabdian masyarakat ini baik Dosen maupun mahasiswa.
- c. Tahap akhir
 - 1) Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa metode persalinan yang dilakukan klien baik persalinan normal maupun Sectio Cesarea (SC). Evaluasi juga akan dilakukan dengan memberikan feedback berupa mengisi kuesioner sebagai alat untuk mengukur keberhasilan kegiatan Senam maryam bagi ibu hamil. Kuesioner menggunakan Google Form secara online yang berisi 8 pertanyaan yaitu umur klien, Riwayat obstetric, Usia Kehamilan, hari perkiraan Kelahiran, hari partus, Jenis Persalinan, motivasi mengikuti senam Maryam, dan manfaat yang dirasakan selama melakukan senam Maryam.
 - 2) Rencana tindaklanjut kegiatan
 - 3) Menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan ibu hamil menuju persalinan nyaman dengan rutin Senam Maryam selama pandemic Covid 19. Senam Maryam ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan ditambah lagi di masa pandemic. Ibu hamil memiliki kekawatiran tentang proses persalinan di klinik atau puskesmas atau rumah sakit dengan adanya pandemic ini persyaratan pun semakin rumit. Setiap ibu bersalin wajib memeriksakan dirinya terkait status covid 19 sehingga harus swab antigen atau Polymerase Chain Reaction (PCR). Hal tersebut menambah cemas ibu bersalin, oleh karena itu ibu hamil yang melakukan senam Maryam mampu mempersiapkan persalinan yang aman, melatih otot perut dan panggul, mengurangi

kecemasan dan stress, mencegah terjadinya robekan jalan lahir, meningkatkan produksi asi, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, dan membantu tubuh mempersiapkan kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan mulai pada Hari Rabu tanggal 15 September 2021 hingga 29 Desember 2021. Setiap hari Rabu senam Maryam dimulai pukul 15.30-16.30 dan setiap hari Sabtu dimulai pada pukul 09.00-10.00 WIB melalui daring dengan menggunakan platform WA video call secara grup. Senam ini dipimpin atau instruktur senam adalah Dosen Prodi DIII Kebidanan yang telah mengikuti pelatihan dan tersertifikasi. Dosen melatih tim dosen lainnya dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini untuk menjadi instruktur senam dan menjadi supervise. Ketika senam berlangsung agar Gerakan-gerakan senam dapat diikuti dengan benar dan mendeteksi adanya kontraindikasi yang mungkin dapat muncul saat kegiatan senam berlangsung.

Instruktur senam maryama ini terdiri dari Yuni Fitriana, S.ST.,M.H.Kes dan Era Revika, S.SiT.,M.Kes yang bertugas melatih dan membersamai ibu hamil melakukan senam Maryam, sedangkan mahasiswa memperhatikan gerakan senam yang dilakukan ibu hamil serta mengingatkan dan memperbaiki jika gerakan kurang benar. Kegiatan senam Maryam dilakukan secara langsung berupa praktik langsung dan simulasi menggunakan WA video call grup dengan kapasitas 8 orang. Sebelum kegiatan senam dimulai tim pelaksana pengabdian masyarakat berdiskusi untuk menentukan sasaran ibu hamil dan metode serta pembagian kerja. Mahasiswa bertugas membuat flyer promosi kegiatan senam Maryam secara online melalui Instagram, facebook, dan secara langsung. Setelah itu mahasiswa membuat grup WA yang berisi dosen dan ibu hamil. Whatapp dimulai dari perkenalan lalu mengadakan Forum Grup Diskusi (FGD) melalui Zoom untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang Senam Maryam agar peserta yakin dan percaya bahwa senam Maryam ini aman dan bermanfaat sehingga akan bersedia dengan senang hati mengikuti setiap pertemuannya.

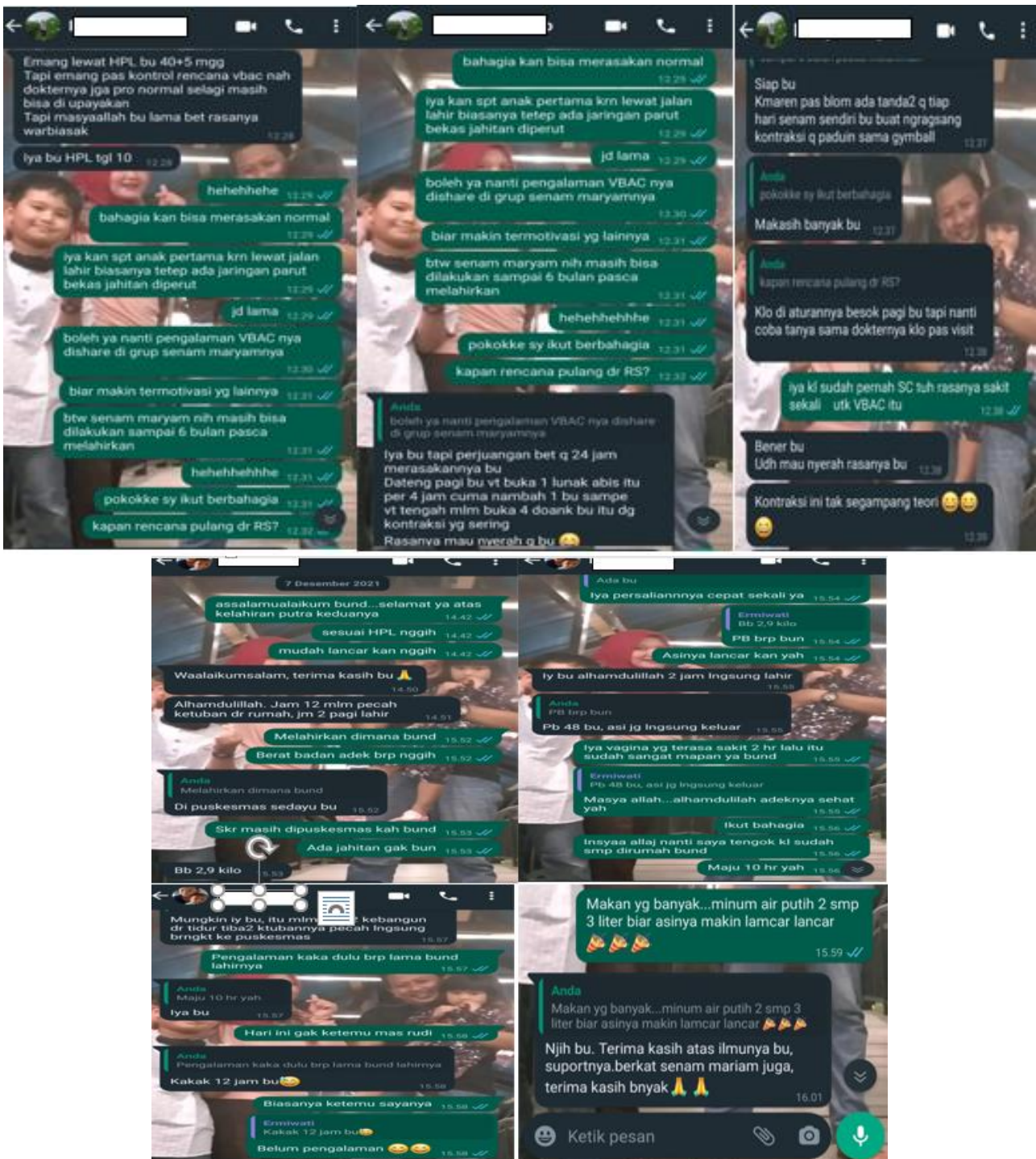
Pada FGD tersebut menggunakan metode seminar dengan media PPT dan video tutorial senam maryam yang dibagikan kepada peserta tentang definisi, tujuan, manfaat, persyaratan, kontraindikasi, indikasi, persiapan senam, hasil penelitian senam Maryam ini dan tahapan gerakan senam Maryam. Hasil dari FGD peserta memberikan pertanyaan dilakukan kapan, apakah gerakan ada yang membahayakan janin serta apakah bisa dilakukan sendiri tanpa instruktur. Peserta merasa yakin dan senang bersedia mengikuti kelas senam Maryam secara online ini setelah melihat video tutorialnya. Gerakan yang sederhana namun sangat bermanfaat, bahkan peserta sangat antusias karena selama senam harus bershawat dan gerakan sholat. Gerakan senam Maryam ini terdiri dari Fase pembukaan, fase pemanasan, fase gerakan inti, fase pendinginan dan fase penutup. Pada setiap fase peserta diminta untuk bershawat kepada nabi besar Muhammad SAW, gerakan di fase inti mengkolaborasi gerakan sholat yaitu rukuk, duduk tawaruk dan sujud yang memiliki manfaat menguatkan otot kaki, vagina dan perut. Gerakan sujud membantu posisi janin semakin mapan dan rongga Rahim emnaji lebih luas sehingga oksigenasi janin semakin longgar. Pada tiga gerakan sholat tersebut setiap gerakan selama 3 menit bagi yang belum terbiasa maka akan sangat berat namun dengan rasa ikhlas dan senang hati maka peserta sanggup melakukannya dengan sabar. Hal ini sesuai dengan Langkah-langkah Senam Maryam yang mengkolaborasi gerakan sholat yaitu rukuk, sujud dan duduk tawaruk [12]. Peserta awal awal kurang kuat Ketika rukuk selama 3 menit karena pada 1 menit masih nyama, 2 menit mulai kaki kesemutan, kram dan berat, namun setelah latihan senam beberapa kali sudah semakin kuat. Pada gerakan tawaruk peserta sangat menikmati karena merelaksasi punggung dan pinggang apalagi gerakan sujud peserta sangat nyaman karena ketidaknyamanan karena sakit di bagian pinggang, ulu hati dan vagina berkurang. Setelah senam dilakukan hipnobeir atau muhasabah bersyukur kepada Allah SWT dengan menggunakan focus pikiran dan kata-kata mengagungkan Allah SWT. Hasilnya setelah dilakukan senam dan dilanjutkan muhasabah maka peserta beberapa ada yang tertidur pulas, merasa nyaman, dan kekawatiran itu hilang. Peserta yang melakukan senam dengan rutin menjadi terbiasa bershawat untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Manfaat dari Senam maryam sesuai dengan hasil penelitian bahwa mampu meningkatkan hormone kortisol sehingga ibu mendapatkan kenyamanan, dan memberikan kenyamanan [13].

Peserta yang mengikuti sebanyak 10 ibu hamil mulai dari TM II dan TM III. Setiap kegiatan dilakukan tanya jawab keluhan dan kesan setelah melakukan kegiatan senam Maryam ini. Senam ini dilakukan 2 kali seminggu dengan instruktur dilakukan penjadwalan bagi Yuni Fitriana, S.ST.,M.H.Kes setiap Sabtu dan Era Revika S.SiT.,M.Kes setiap hari Rabu. Setiap pertemuan senam tidak selalu 10 peserta hadir namun ada yang ijin dan diganti hari atau jamnya yaitu malam atau sore sesuai kesepakatan dosen dan peserta. Mengingat tidak semua peserta dapat akses zoom ini kadang menyulitkan untuk memperhatikan dengan jelas gerakan senam dan gangguan signal yang kadang-kadang dialami sehingga koneksi videocall terputus sehingga peserta mengikuti kurang fokus. Namun dengan memberikan video tutorial yang dapat dilihat sewaktu-waktu dan peserta sudah mengikuti beberapa kali maka meskipun terkendala signal yang menyebabkan tiba tiba keluar dari grup maka tetap bisa melanjutkan gerakan dan berusaha masuk Kembali dalam video call WA. Mahasiswa bertugas memasukkan Kembali peserta yang keluar dri grup atau menghubungi Kembali bagi yang terlambat masuk, sehingga peserta tetap terpantau.

Berikut ini adalah hasil setiap pertemuan senam Maryam yang dilakuakan selama 4 bulan yaitu. Berdasarkan dari realisasi pelaksanaan kegiatan senam Maryam yang dilakukan mulai tanggal 15 September 2021 hingga 29 Desember 2021 maka diperoleh hasil dari 10 ibu hamil TM II dan TM III telah partus 9 ibu hamil, dan masih ada 1 ibu hamil yang belum partus karena usia kehamilan baru 28 minggu, saat mengikuti senam Maryam ini kehamilan baru masuk TM II atau 18 minggu. Adapaun dari 9 ibu hamil yang telah melahirkan tersebut 2 ibu hami melahirkan secara SC karena panggul sempit dan TB 145 cm dan polihidroamnion dan PEB. Sedangkan 7 ibu hamil melahirkan secara normal dengan durasi persalinan antara 2-6 jam, pengeluaran ASI lancar, bahkan ada 1 ibu hamil post SC berhasil melahirkan normal setelah 3 tahun lalu SC. Mayoritas peserta merasakan nyaman, rileks, tidur makin pules, suasana hati menjadi baik dan merasakan tubuh yang lemas. Hal ini sesuai dengan teori dan hasil penelitian bahwa senam Maryam bermanfaat melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stress, mencegah terjadinya robekan jalan lahir, meningkatkan produksi asi, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, dan membantu tubuh mempersiapkan kehamilan [12]. 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 sehingga durasi persalinan Kala I (pembukaan) dan Kala II (pengeluaran janin) lebih pendek [9]. Senam hamil mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, yang mana ibu hamil sering mengalami perubahan fisiologis berupa sulit tidur [14].



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Maryam secara Online



Gambar 2. Testimoni manfaat yang dialami Ibu hamil melaksanakan Senam Maryam 2 kali seminggu secara Online

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Senam maryam bagi Ibu hamil TM II-TM III di usia kehamilan mulai 16 minggu hingga 40 minggu (melahirkan) dilaksanakan dengan rutin diikuti oleh 10 peserta ada yang anak pertama dan kedua, bahkan ada yang riwayat SC. Mayoritas peserta telah melahirkan yaitu 9 ibu hamil melahirkan secara normal ada 7 orang dan secara SC ada 2 orang atas indikasi panggul sempit dan polihidraamnion dan PEB. Kedua indikasi tersebut memang sudah menjadi kontraindikasi mengikuti senam maryam ini namu hasilnya bahwa dengan senam maryam ini ibu tenang dalam menghadapi

operasi SC dan ASI lancar. Terdapat 1 ibu hamil belum partus karena masih berusia 28 minggu kehamilannya sehingga senam akan tetap berlanjut hingga ibu melahirkan. Peserta merasakan manfaat dari senam maryam ini oleh karena itu kegiatan ini akan terus berlanjut. Senam maryam ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin sehingga ibu merasa rileks, siap menghadapi persalinan dengan nyaman, meningkatkan kualitas tidur sehingga mencegah kecemasan dan stress selama hamil serta merelaksasi otot-otot vagina, perut, paha dan punggung. Tujuan tersebut tercapai dengan pendampingan ibu hamil mulai TM II hingga terjadinya persalinan yang diharapkan normal ibu dan bayi sehat.

Acknowledgments

Kepada Yayasan Bhakti Sosial, ketua STIKes Akbidyo, Ketua Prodi DIII Kebidanan, Ketua LPPM yang memberikan dukungan berupa motivasi, kepercayaan dan dana pengabdian masyarakat institusi. Pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan yang diharapkan

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interests with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

1. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Profil Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2020*. Dinkes D.I Yogyakarta. [file:///C:/Users/DELL/Downloads/Buku%20Profil%20Kesehatan%20DIY%20Th%202019%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/Buku%20Profil%20Kesehatan%20DIY%20Th%202019%20(1).pdf)dinkes
2. Pemerintah Indonesia. 2019. Undang-undang nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan <https://peraturan.go.id/common/dokumen/ln/2019/uu4-2019bt.pdf>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman pelayan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan baru. Kemenkes RI. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2020/Oktobre/revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru.pdf>
4. Fauziah, Siti. 2012. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan volume I. Jakarta. Kencana
5. Andarmoyo, Sulistyono. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta. Ar-ruzz Medika
6. Kartonis et al. 2011. Pregnancy-Related Low Back Pain. 15 (3). PP-10. Hippokratia
7. Perry dan Potter. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek. Edisi 4. Alih bahasa Renata Komalasari. Jakarta : EGC.
8. Kurniati, Neng. 2019. Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu hamil >32 minggu terhadap Durasi Persalinan dan Kondisi Fisik Bayi Baru Lahir. Repositori Riset Kesehatan nasional. Badan Litbangkes-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/60789>

9. Erisna, Maya. Runjati. Apoina Kartini, Mahalul Azam, Donny Kristanto, Mulyantoro. 2020. “The Impact of Maryam Exercise Toward the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women”. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* Volume 3 Issue 5, October 20th 2020, PP 598-607, e-ISSN: 2654-6310. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home>
10. Pemerintah Kabupaten Bantul. 2021. Data Bantul Siaga Covid 19. Pemkab Bantul. <https://corona.bantulkab.go.id/>
11. Fitriana, Yuni. Era Revika, Winarsih. 2021. *Fenomenologi Efektifitas Senam Maryam dalam Menghadapi Persalinan di Masa pandemic*. STIKes Akbidyo. Yogyakarta (tidak dipublikasi)
12. Rahayu, Mugi. 2018. *Persalinan Maryam “Melahirkan Keshalihah”*. Yogyakarta: Prayu
13. Hidayati, Ulfah. 2019. *Senam Hamil untuk Masa Kehamilan dan Persiapan Persalinan*. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasi*. Vol 7 (2) Tahun 2019. ISSN 2303-3746. Universitas Sebelas Maret. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/download/29732/22511>
14. Purba, R.A. (2018). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Mommies Clinic Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Suraakarta

