

## Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil menuju Persalinan yang Nyaman dengan Senam Maryam dan Penyuluhan Persiapan Laktasi

*Optimizing the Health of Pregnant Women Towards a Comfortable Childbirth with Maryam Gymnastics*

<sup>1\*)Dewi Andariya Ningsih, <sup>2)Chairiyah, <sup>3)Yunita Kusuma Wardani</sup></sup></sup>

<sup>1)Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy  
Jl. KHR. Syamsul Arifin No.1-2, Sukorejo, Situbondo, Jawa Timur 68374, Indonesia</sup>

<sup>2,3)Bidan Rumah Sakit Abdoer Rahem Situbondo  
Jl. Anggrek No.68, Patokan Utara, Situbondo, Jawa Timur 68512, Indonesia</sup>

\*corresponding authors: [dewiandariya01@email.com](mailto:dewiandariya01@email.com)

DOI:

[10.30595/jppm.v8i2.21123](https://doi.org/10.30595/jppm.v8i2.21123)

Histori Artikel:

Diajukan:

02/02/2024

Diterima:

05/08/2024

Diterbitkan:

12/08/2024

### Abstrak

Postur tubuh ibu menyesuaikan dengan semakin besarnya rahim seiring berjalannya kehamilan. Sakit punggung merupakan akibat dari sakit punggung yang dialami oleh ibu hamil. manajemen nyeri non-farmakologis, khususnya melalui olahraga. Senam Maryam merupakan senam hamil yang dilakukan. Agar terhindar dari rasa cemas dan melewati ketidaknyamanan kehamilan, ibu hamil harus terpenuhi kebutuhannya secara holistik. Senam Maryam membantu ibu hamil mengurangi stres dan memiliki tingkat kortisol yang lebih tinggi, yang membantu tubuh menciptakan kontraksi rahim yang cukup untuk mempersingkat tahap pertama dan kedua persalinan, meningkatkan aliran ASI, memperkuat otot-otot di perut dan panggul, dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan pengelolannya, Senam Maryam bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Instruktur senam yang berkualifikasi mengajarkan senam langsung kepada siswa. Setelah praktik Maryam, akan ada periode diskusi di mana calon ibu dapat berpartisipasi dan mengajukan pertanyaan. Setiap dua minggu sekali, selama tiga sesi, ibu hamil rentang usia TM II – TM III (16 minggu – 40 minggu) mengikuti kegiatan senam Maryam dengan tujuan yang sama. Ada empat belas orang yang hadir. Dua ibu hamil dengan panggul sempit dan TB 145 cm melahirkan melalui operasi caesar. IMD berhasil karena seorang ibu hamil melahirkan bayinya secara normal, hanya membutuhkan dua hingga enam jam persalinan dan menghasilkan ASI tanpa insiden. Manfaat senam Maryam dirasakan oleh peserta, antara lain ibu merasa nyaman, siap melahirkan tanpa kesulitan, dan tidur nyenyak.

**Kata kunci:** Senam Maryam; Kelas Ibu Hamil; Inovasi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

The mother's body posture adapts to the increasing size of the uterus as the pregnancy progresses. Back pain is the result of back pain experienced by pregnant women. non-pharmacological pain management, particularly through exercise. Maryam gymnastics is a pregnancy exercise that is done. In order to avoid anxiety and overcome

*the discomfort of pregnancy, pregnant women must have their needs met holistically. Maryam exercises help pregnant women reduce stress and have higher levels of cortisol, which helps the body create enough uterine contractions to shorten the first and second stages of labor, increase milk flow, strengthen the muscles in the abdomen and pelvis, and improve sleep quality. . With its management, Gymnastics Maryam aims to improve maternal and fetal health. Qualified gymnastics instructors teach gymnastics directly to students. After Maryam's practice, there will be a discussion period where mothers-to-be can participate and ask questions. Every two weeks, for three sessions, pregnant women in the TM II – TM III age range (16 weeks – 40 weeks) take part in Maryam's exercise activities with the same goal. There were fourteen people present. Two pregnant women with narrow pelvis and TB 145 cm gave birth via caesarean section. IMD is successful because a pregnant woman gives birth to her baby normally, requiring only two to six hours of labor and producing breast milk without incident. The participants felt the benefits of Maryam exercises, including the mother feeling comfortable, ready to give birth without difficulty, and sleeping soundly.*

**Keywords:** *Maryam Gymnastics; Pregnant Women Class; Innovation*

## **Pendahuluan**

Di Indonesia, layanan kehamilan terpadu merupakan salah satu cara untuk mencegah kematian ibu. Pelayanan ini diberikan kepada ibu hamil secara berkala selama masa kehamilannya. Pasal 19 ayat (1) Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan mengacu pada pelayanan antenatal terpadu, begitu pula Pasal 19 ayat (2) yang menyebutkan bidan berwenang memberikan konseling dan bimbingan kepada kelompok ibu hamil. Kedua ayat tersebut menyatakan bahwa pelayanan kesehatan ibu berupa pelayanan antenatal diberikan pada kehamilan normal. Dengan memberikan akses terhadap layanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti untuk ibu hamil, penyedia layanan kesehatan terampil saat melahirkan, perawatan nifas untuk ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, serta kemudahan akses, peraturan ini bertujuan untuk menurunkan MMRnya. keluarga berencana, dan cuti melahirkan (Indonesia, 2019).

Postur tubuh ibu berubah selama tiga trimester kehamilan untuk mengakomodasi rahimnya yang semakin

membesar dan membesar. Menurut (Potter & Perry, 2006), ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat sendi pinggang menjadi lebih elastis, tulang belakang menjadi lebih melengkung, dan bahu tertarik ke belakang. Stres, hormon, dan perubahan anatomi menjadi penyebab utama nyeri punggung saat hamil (Andarmoyo, 2013). Jika ibu hamil dengan nyeri punggung tidak mendapat pengobatan yang tepat maka akan berdampak buruk pada kualitas hidupnya (Katonis et al., 2011).

Pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis dapat digunakan dalam penatalaksanaan nyeri. Dalam pengobatan sakit punggung, terapi farmasi bekerja lebih baik dibandingkan terapi nonfarmakologis. Namun, cara pertama lebih mahal dan mungkin mempunyai efek buruk pada janin dan juga ibu. Sedangkan latihan gerak tubuh (senam), pijat, sentuhan terapeutik, imajinasi terbimbing, hidroterapi, akupresur, dan akupunktur merupakan contoh teknik penatalaksanaan nyeri nonfarmakologis. Manfaat terapi non farmakologi antara lain penghematan biaya, kemudahan penggunaan, kemanjuran, dan tidak adanya efek samping (Potter & Perry, 2006). Aktivitas

fisik yang berhubungan dengan kehamilan telah terbukti memperpendek durasi persalinan secara keseluruhan dan meningkatkan berat lahir bayi. Untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, ibu hamil harus menjaga pikiran, tubuh, dan jiwanya secara holistik.

Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan mengadakan pelatihan senam maryam berlisensi dengan mengundang pakarnya, Ibu Mugi Rahayu dengan peserta seluruh dosen Kebidanan, Staff laboratorium, mahasiswa S1 Kebidanan dan alumni profesi bidan yang mayoritas bidan-bidan senior yang sudah bekerja di wilayah kerja Kabupaten Situbondo. Harapannya dapat diterapkan sebagai salah satu metode membantu persalinan dengan maryam dengan kaidah maryam. Setelahnya Rumah sakit Abdoer Rahem melakukan penerapan pelatihan tersebut di rumah sakit sebagai inovasi dengan sasaran ibu hamil dengan jarak tempuh mudah di jangkau di sekitar rumah sakit.

Ketiga syarat holistik dalam pelayanan kebidanan dapat melalui pelatihan senam Maryam yang mungkin merupakan upaya untuk menciptakan kelas bagi ibu hamil di Indonesia. Pola olah raga ibu hamil yang direkomendasikan Maryam telah diterapkan. Versi modifikasi dari pose senam dasar kehamilan diajarkan oleh Senam Maryam. Pose-pose tersebut antara lain duduk, rukuk, dan sujud, menirukan posisi duduk tawauk dalam shalat dzikir. Besarnya pengaruh kelas metode Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil ditemukan sebesar 0,4 (sedang) dalam penelitian. Senam Maryam atau dikenal juga dengan senam merupakan salah satu kegiatan program Kelas Ibu Hamil (KIH) (Neng, 2019). (Fitriana, Revika, & Winarsih, 2021). Hal

ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bagaimana senam Maryam menurunkan tingkat kortisol dan stres pada ibu hamil karena mendorong munculnya kontraksi rahim yang memadai selama persalinan (Erisna, Runjati, Kartini, Azam, & Mulyantoro, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa senam maryam juga dapat memperkuat otot-otot di perut dan panggul, melancarkan aliran darah, mengurangi kram dan bengkak pada kaki, menurunkan tekanan darah, menurunkan risiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, menghilangkan insomnia, meningkatkan mood, mengurangi kehamilan. ketidaknyamanan, membantu tubuh bersiap menghadapi persalinan, dan merilekskan tubuh. Selain itu, senam maryam juga mudah dilakukan sehari-hari karena merupakan variasi dari senam dasar pralahir dan gerak salat seperti rukuk, sujud, dan dzikir. Senam Maryam memberikan manfaat psikologis dan spiritual bagi ibu hamil selain fisik melalui gerakan (Erisna et al., 2020). Senam Maryam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang berpotensi memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis ibu, khususnya bagi ibu hamil yang mengalami transformasi psikologis akibat kehamilannya. Tujuan senam maryam adalah meningkatkan produksi ASI, menurunkan rasa cemas dan stres, melatih otot perut dan panggul, serta mempersiapkan persalinan yang aman. (Ningsih, Rohmah, Dwi Margareta Andini, Silaturrohmi, & Nurhidayati, 2023), meningkatkan kebahagiaan, meredakan ketidaknyamanan selama kehamilan, dan membantu persiapan tubuh untuk melahirkan.

Mitra saat ini dihadapkan pada tantangan untuk memberikan pendidikan

kesehatan ibu dan anak melalui konsultasi individu atau kasus per kasus, yang diberikan pada saat kegiatan posyandu atau pada saat ibu memeriksakan kandungannya. Akibatnya, informasi yang diperoleh terbatas pada masalah kesehatan yang diangkat selama konsultasi (Ningsih, Sari, & Masiroh, 2022). Selain itu, penyuluhan yang dilakukan juga tidak terkoordinasi, artinya ibu-ibu hanya diberikan informasi yang diketahui oleh petugas saja. Tanpa adanya rencana kerja, maka akan terjadi penyuluhan yang tidak terencana dan berkesinambungan, serta kurangnya pengawasan dan pembinaan lintas sektoral dan lintas program. Strategi pembelajaran kelas ibu hamil di RS Abdoer Rahem Situbondo dirancang untuk mengatasi kekurangan tersebut di atas. Permasalahan prioritas yang akan ditangani yaitu:

- a. Ibu hamil belum mengetahui terkait program kelas ibu hamil dengan senam maryam solusinya Pihak Rumah sakit Abdoer Rahem melakukan inovasi dengan sosialisasi pelaksanaan kelas ibu hamil dengan senam maryam.
- b. Tidak ada rencana kerja dan Program kerja untuk kelas ibu hamil. Solusi : Membuat rencana kerja dan program kerja Kelas Ibu hamil yang terjadwal
- c. Belum adanya pemantauan atau penilaian yang memadai terhadap pelaksanaan kelas prenatal. Salah satu solusi yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan melakukan pemantauan secara ketat dan menilai secara berkala pelaksanaan kelas untuk ibu hamil.

### **Metode**

Untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan maka kegiatan dilakukan dengan pendekatan dibawah ini:

### **Tahap Persiapan**

- a. Penyusunan proposal
- b. Skrining ibu hamil di wilayah Situbondo menggunakan aplikasi Broadcast Whats dan Instagram (WA)
- c. Membentuk group WA
- d. *Final check* persiapan pelaksanaan pengabdian

### **Tahap Pelaksanaan**

- 1) Menentukan ibu hamil yang mendaftar sebagai peserta TM II dan III agar dapat dimasukkan dalam kelompok kelas ibu hamil Senam Maryam
- 2) Menyiapkan tempat dan fasilitas penyelenggaraan kelas ibu hamil. Ruangan ber-AC, bantal, dan matras/karpet semuanya digunakan dalam fasilitas pembelajaran.
- 3) Menyusun sumber daya, instrumen konseling, modul (Ningsih, 2020), dan jadwal kelas bagi ibu hamil. Anda juga harus meneliti informasi yang akan dibahas.
- 4) Menyiapkan kelas dan mengundang ibu hamil yang sehat dan dalam kehamilan trimester kedua dan ketiga
- 5) Menyiapkan kelas senam Maryam untuk tim pelaksana ibu hamil dan mempersiapkan segala sesuatunya untuk peluncuran kelas.
- 6) Memantau kemajuan dan dampak pengenalan kelas bagi ibu hamil dengan melakukan pemantauan, evaluasi, dan pelaporan. Selain itu, lakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala dan berkelanjutan.
- 7) Pendekatan Diskusi: Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan selama sesi atau di grup WA 24 jam. Pertemuan

#### Pertemuan Tahap Pertama

- a. Pendahuluan: Fasilitator memberikan pengenalan singkat, dan para peserta berbagi informasi tentang diri mereka, termasuk nama, jumlah anak, pengalaman kehamilan saat ini atau masa lalu, dan tujuan kelas latihan yang ditawarkan Maryam kepada ibu hamil.
- b. Beritahukan kepada peserta bahwa mereka akan mengikuti kursus untuk ibu hamil ini minimal tiga kali
- c. Perawatan kehamilan, proses persalinan, gizi dan pencegahan anemia, persiapan laktasi selama kehamilan, teknik menyusui yang benar, vaksinasi, dan senam maryam merupakan beberapa topik yang dibahas dalam materi.
- d. Jelaskan dan bahas tujuan Buku KIA.
- e. Pada pertemuan pertama, peserta harus melakukan pra-tes materi; pada pertemuan terakhir, mereka harus melakukan post-test.
- f. Terlibat dalam latihan maryam kelompok

#### Pertemuan Tahap Kedua

Pada pertemuan tahap kedua membahas tentang:

- a. Senam Maryam : Ibu hamil bisa berlatih senam maryam bersamaan dengan materi ala demonstrasi ini.
- b. Persalinan: Ceramah dan sesi tanya jawab digunakan untuk menyampaikan pengetahuan melahirkan.
- c. Perawatan pascapersalinan: Informasi mengenai perawatan pascapersalinan diberikan melalui ceramah dan sesi tanya jawab. Topik yang dibahas mencakup pentingnya bayi menyusui menerima dukungan penuh keluarga dan manfaat pijat payudara untuk meningkatkan produksi ASI.

#### Pertemuan Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga, materi yang disampaikan meliputi:

- a. Perawatan Bayi: Informasi mengenai teknik perawatan bayi, termasuk cara mengenalkan bayi yang benar untuk disusui, diberikan melalui diskusi dan tanya jawab.
- b. Informasi gizi kehamilan khususnya cara menyiapkan ASI perah bagi ibu bekerja, dalam rangka persiapan laktasi, persalinan, masa nifas, dan bayi baru lahir. Diskusi, sesi tanya jawab, dan sesi curah pendapat menyediakan konten ini.
- c. Senam Maryam dilakukan secara berkelompok

#### Tahap akhir

- a. Penilaian pelaksanaan kegiatan pelayanan melalui metode persalinan yang digunakan klien, baik persalinan pervaginam maupun operasi caesar (SC). Untuk mengukur efektivitas program Senam Maryam yang berfokus pada kehamilan, evaluasi juga akan dilakukan melalui pemberian feedback berupa respon kuesioner. Usia klien, riwayat obstetri, usia kehamilan, perkiraan tanggal lahir, hari melahirkan, jenis persalinan, motivasi mengikuti senam maryam, dan manfaat yang dirasakan selama melakukan senam maryam merupakan delapan pertanyaan pada Google Form online yang digunakan untuk melakukan senam maryam. daftar pertanyaan.
- b. Mengatur tindak lanjut yang diperlukan.
- c. Menulis laporan pengabdian masyarakat.

Metode pengukuran pemahaman ibu terkait kelas ibu hamil dilakukan

dengan cara pengukuran pengetahuan ibu antara pre-test dengan post-test yang dilakukan dengan menyebarkan google form yang diisi oleh ibu hamil. Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan excel untuk melihat perbedaan hasil pengetahuan antara pre-test dan post-test.

### Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini adalah memanfaatkan rutinitas Senam Maryam untuk membantu ibu hamil agar dapat melahirkan dengan nyaman. Senam Maryam membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan yang aman, memperkuat otot panggul dan perut, menurunkan tingkat stres dan kecemasan, menghindari robeknya jalan lahir, memproduksi lebih banyak ASI, meningkatkan mood, meringankan ketidaknyamanan kehamilan, dan membantu tubuh bersiap-siap. untuk kehamilan.



Gambar 1. Flyer Kegiatan Kelas Ibu Hamil

Acara ini akan berlangsung pada hari Rabu, 22 November 2023, 13 Desember 2023, dan 28 Desember 2023 pukul 07.30 hingga 09.30 WIB di Ruang Bersalin lantai 2 RS Abdoer Rahem Situbondo. mendaftarkan terlebih dahulu, menilai kesehatan ibu secara keseluruhan, dan kemudian melanjutkan latihan. Latihan ini dipimpin oleh seorang dosen pendidikan profesi bidan dengan gelar sarjana kebidanan yang telah menyelesaikan pelatihan dan mendapat sertifikasi. Untuk memastikan pelaksanaan gerakan latihan yang tepat dan mengidentifikasi potensi kontraindikasi, penting untuk memantau hal ini selama sesi latihan. Yang bertugas melatih dan mendampingi ibu hamil dalam melakukan senam maryam adalah Bdn. Dewi Andariya Ningsih, S.ST., M.Keb, Bdn. Chairiyah, S.ST., dan Bdn. Yunita Kusuma Wardani, S.ST. Siswa mengamati ibu hamil yang sedang melakukan senam dan mengingatkan serta mengoreksi jika gerakannya salah. Dengan menggunakan

poster senam maryam, praktek langsung merupakan metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan senam maryam. Tim pelaksana pengabdian pada masyarakat menentukan sasaran ibu hamil serta metode dan pembagian kerja sebelum kegiatan senam dimulai. Tugasnya antara lain membuat brosur untuk mengiklankan kegiatan senam Maryam di Facebook, Instagram, dan secara langsung. Selanjutnya membuat membbuat WA. Setelah perkenalan, Whatapp mengadakan Forum Kelompok Diskusi (FGD) untuk menyampaikan informasi tentang Senam Maryam dan memberikan kepercayaan kepada peserta mengenai keamanan dan kegunaan olahraga tersebut, sehingga membuat mereka bersemangat untuk berpartisipasi dalam setiap pertemuan. Untuk memperoleh informasi mengenai pengertian, tujuan, syarat, manfaat, kontraindikasi, indikasi, persiapan senam, hasil penelitian senam maryam, dan tahapan gerak senam maryam, FGD menggunakan metode seminar dengan media PPT dan video tutorial senam maryam.



Gambar 2. Gerakan Pemanasan

Dalam hasil FGD, peserta ditanya kapan, apakah ada gerakan yang membahayakan janin, dan apakah bisa

dilakukan secara mandiri tanpa bantuan instruktur. Setelah menonton video tutorial, peserta merasa nyaman dan bersemangat mengikuti kelas senam Maryam.

Meski sederhana namun manfaatnya luar biasa, para peserta tetap semangat karena harus salat dan melakukan gerakan salat. Fase pembukaan, pemanasan, gerakan inti, pendinginan, dan penutupan merupakan rutinitas senam Maryam. Peserta diminta untuk memanjatkan doa kepada Nabi Muhammad SAW yang dihormati di setiap fase. Gerakan fase inti mencakup manfaat penguatan shalat, seperti rukuk, duduk, dan sujud.



Gambar 3. Gerakan duduk tawarruk

Rongga rahim melebar dan posisi janin memadat akibat gerakan sujud, yang juga membantu mengendurkan oksigenasi janin. Memang cukup menantang bagi mereka yang belum terbiasa dengan tiga gerakan salat yang masing-masing berlangsung selama tiga menit, namun peserta bisa bertahan jika melakukannya dengan ikhlas dan gembira. Hal ini sejalan dengan tata cara Senam Maryam yang memasukkan rukuk, sujud, dan duduk sebagai komponen gerakan shalat. (Rahayu, 2018). Meskipun pada awalnya mereka merasa nyaman, setelah dua menit

kaki mereka mulai terasa kesemutan, kram, dan menjadi berat; para peserta ini tidak cukup kuat untuk membungkuk selama tiga menit, namun mereka semakin kuat setelah berlatih beberapa kali. Para peserta merasakan kelegaan yang luar biasa pada pinggang dan punggung mereka akibat gerakan tawauk. Secara khusus, para peserta menemukan bahwa gerakan sujud mengurangi rasa sakit di pinggang, ulu hati, dan vagina. Usai latihan, praktisi harus melakukan hypnobair yang disebut juga muhasabah, yaitu ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT dengan kata-kata dan pikiran terfokus yang mengagungkan-Nya.. Akibatnya, beberapa peserta dapat tidur dengan nyaman dan bebas rasa khawatir setelah menyelesaikan latihan dan melakukan muhasabah. Mereka yang rutin berolahraga akan terbiasa berdoa ketika membutuhkan kejernihan mental. Senam Maryam memiliki manfaat karena dapat meningkatkan hormon kortisol sehingga membantu ibu merasa lebih nyaman dan mampu menghibur orang lain, menurut temuan penelitian. (Hidayati, 2019).



Gambar 4. Senam maryam posisi rukuk 3 menit

Empat belas ibu hamil, dengan rentang usia TM II hingga TM III, menjadi pesertanya. Setelah selesai kegiatan senam Maryam, dilakukan tanya jawab mengenai keluhan dan kesan pada setiap kegiatan. Dua kali seminggu, latihan ini dilakukan. Pertemuan senam tidak selalu dihadiri 14 orang, namun ada pula yang memberikan persetujuannya dan mengikuti kegiatan berikut ini. Perlu diingat bahwa tidak semua peserta bertempat tinggal dekat dengan rumah sakit Abdoer Rahem sehingga kegiatan pelaksanaan sering kali terlambat karena menunggu peserta senam maryam berkumpul semua.



Gambar 5. Merangkak hempas perut

Berikut ini adalah hasil dari masing-masing tiga pertemuan Senam Maryam secara spesifik. Hasilnya empatbelas ibu hamil TM II dan TM III yang telah melahirkan berdasarkan pelaksanaan kegiatan senam Maryam yang dilakukan pada 22 November 2023 hingga 28 Desember 2023. Akibat panggul kecil dan TBC 145 cm, dua orang ibu hamil melahirkan bayinya melalui SC melahirkan untuk sementara waktu. IMD biasanya berhasil jika proses persalinan memakan waktu dua hingga enam jam dan produksi ASI lancar.



Gambar 6. Senam Angkat Panggul

Sebagian besar peserta melaporkan merasa nyaman, pikiran tenang, tidur lebih nyenyak, merasa bersemangat, dan tubuh lemah. Hal ini mendukung teori dan temuan penelitian bahwa senam maryam membantu memperkuat otot panggul dan perut, menurunkan stres dan kecemasan, mencegah robeknya jalan lahir, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan mood, mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, dan membantu persiapan tubuh menghadapi kehamilan. (Rahayu, 2018).



Gambar 7. Penyuluhan tentang laktasi

Menurut temuan penelitian, senam maryam membantu menurunkan tingkat kortisol dan stres pada ibu hamil. Hal ini menguntungkan karena munculnya kontraksi uterus yang cukup selama persalinan, sehingga durasi kala satu (pembukaan) dan kala kedua (pengusiran janin) menjadi lebih singkat. (Erisna et al., 2020).



Gambar 8. Pemberian doorprize Buku saku ASI Perah bagi ibu-ibu yang bisa menjawab pertanyaan dari narasumber

Olah raga selama kehamilan dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa cemas dan tidur lebih nyenyak karena

sering kali terjadi perubahan fisiologis yang membuat mereka lebih sulit tertidur. (Purba, Amalia, Rahayu, & Wahyuni, 2018).



Gambar 9. Foto bersama setelah kegiatan

### Simpulan

Kegiatan Senam Ibu Hamil Bersama Maryam Empat belas peserta, termasuk yang memiliki anak pertama dan kedua, rutin melakukan TM II-TM III pada usia kehamilan berkisar antara 16 minggu hingga 40 minggu (persalinan); bahkan ada yang mempunyai riwayat CS. Dua orang ibu hamil diantara peserta melahirkan, dan berkat senam Maryam, para ibu dapat menghadapi prosedur SC dengan tenang dan aliran ASI tidak terhambat. 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 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.

### Referensi

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Retrieved from <http://eprints.umpo.ac.id/2040/#>
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (2020). The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 598–607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- Fitriana, Y., Revika, E., & Winarsih. (2021). *Fenomenologi Efektifitas Senam Maryam dalam Menghadapi Persalinan di Masa pandemic (tidak dipublikasi)*. STIKes Akbidyo.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Indonesia. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019*.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, S., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Orthopedics*, 15(3), 205–210. <https://doi.org/10.3928/01477447-20071001-14>
- Neng, K. (2019). Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu Hamil > 32minggu Terhadap Durasi Persalinandan Kondisi Fisik

- Bayi Baru Lahir. *Riset Kesehatan Nasional. Badan Litbangkes-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Ningsih, D. A. (2020). Pengembangan Modul "Peduli Ibu Hamil" Di Desa Sumberejo Banyuputih Situbondo. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4, 55–62. Retrieved from <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1073>
- Ningsih, D. A., Rohmah, M., Dwi Margareta Andini, Silaturrohmi, & Nurhidayati. (2023). Socialization of the Implementation of the Education Package using Pocket Book Media "Dairy Breast Milk." *Community Service Journal of Indonesia*, 5(1), 20–27. <https://doi.org/10.36720/csji.v5i1.463>
- Ningsih, D. A., Sari, Y. M., & Masiroh, U. (2022). Maintaining A Healthy Living Spirit For Pregnant And Breastfeeding Mothers In The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, VIII(1), 94–98. Retrieved from <https://www.journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/1038>
- Potter, & Perry. (2006). *Fundamental Keperawatan. Volume 2. Edisi 4.* EGC. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS3621.slims-2471>
- Purba, Amalia, R., Rahayu, U. B., & Wahyuni. (2018). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic Surakarta* (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/61733/>
- Rahayu, M. (2018). *Persalinan Maryam "Melahirkan Keshalihah."* Yogyakarta: Prayu.
-