



## IMPLEMENTASI UNDANG-UNDANG NO 4 TAHUN 2019 TENTANG KEBIDANAN DALAM KEMANFAATAN SENAM MARYAM PADA KEHAMILAN DI MASA PANDEMI

Yuni Fitriana <sup>a)</sup>, Era Revika <sup>b)</sup>, Winarsih <sup>c)</sup>

<sup>a,b,c</sup> Prodi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

Email : [yunifitriana2906@gmail.com](mailto:yunifitriana2906@gmail.com) <sup>a)</sup>, [revika13@gmail.com](mailto:revika13@gmail.com) <sup>b)</sup>, [winarsihakbidyo@gmail.com](mailto:winarsihakbidyo@gmail.com) <sup>c)</sup>

Alamat: Jalan Parangtritis KM.6, Sewon, Panggungharjo, Bantul, Glondong, Panggungharjo,  
Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188

Email Korespondensi: [yunifitriana2906@gmail.com](mailto:yunifitriana2906@gmail.com)

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic for pregnant women is not held in health services. During a pandemic, pregnant women often experience anxiety that affects childbirth. Maryam gymnastics can be done to overcome pregnancy complaints. This study aims to analyze the perceptions, motivations, benefits and movements of Maryam's gymnastics that are felt comfortable. Qualitative inductive research method (phenomenological study). The sample of this study was 26 pregnant women TM II and TM III. The analysis was triangulated. The results of the Perceptions of Maryam's Gymnastics research are pregnancy exercises based on the events of Mother Mary during the birth of Prophet Isa As there are prayer movements (rukuk, sitting Tawaruk and prostration) and dhikr. Maryam gymnastics provides psychological and spiritual health for the mother. The motivation for participating in Maryam's Gymnastics is for a fast, natural delivery and a healthy fetus in the midst of a pandemic according to Islamic rules, successful VBAC (Vaginal Birth After Cesarean), eliminating muscle stiffness that causes back and pelvic pain, practiced during prayer and spiritually before delivery, adding friendships , prevent the transmission of covid 19 because it is carried out online. Maryam's gymnastics is beneficial for blood circulation, reduces anxiety and stress, increases energy, improves mood, reduces discomfort, relaxes the body, reduces digestive disorders, increases energy, overcomes insomnia, reduces cramps and swollen feet, mind and heart draws closer to Allah. , being productive in carrying out activities, accelerating the birth process, managing pain into happiness and pleasure, praying more earnestly, being happy when prayer arrives because it is also exercise. The most comfortable movements are almost all movements of Maryam's gymnastics, bowing, sitting, reciting, prostration, and breathing exercises. Maryam's gymnastics is one of the efforts to improve the health of pregnant women and the implementation of Law No. 4 of 2019 concerning Midwifery.*

**Keywords:** *Maryam's Gymnastics, Pregnant women, Relax*

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 kelas ibu hamil tidak diselenggarakan di pelayanan kesehatan. Dimasa

pandemic ibu hamil sering mengalami kecemasan yang berpengaruh terhadap persalinan. Senam Maryam dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan kehamilan. Penelitian bertujuan menganalisa persepsi, motivasi, manfaat dan gerakan senam Maryam yang dirasakan nyaman. Metode penelitian induktif kualitatif (studi fenomenologi). Sampel penelitian ini 26 Ibu Hamil TM II dan TM III. Analisa dilakukan triangulasi. Hasil penelitian Persepsi Senam Maryam adalah senam hamil berlandaskan kejadian bunda maryam saat melahirkan Nabi Isa As terdapat gerakan sholat (rukuk, duduk tawaruk dan sujud) serta dzikir. Senam maryam memberikan kesehatan secara psikologi dan rohani ibu. Motivasi mengikuti Senam Maryam yaitu agar persalinan cepat, alami serta janin lahir sehat ditengah pandemic sesuai kaidah islam, berhasil VBAC (Vaginal Birth After Cesarea), menghilangkan kekakuan otot-otot penyebab nyeri punggung dan panggul, dipraktekkan saat sholat juga ruhiyah menjelang persalinan, menambah pertemanan, mencegah penularan covid 19 karena dilaksanakan online. Senam Maryam bermanfaat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan stress, meningkatkan energi, suasana hati membaik, mengurangi ketidaknyamanan, tubuh rileks, mengurangi gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi sulit tidur, mengurangi kram dan bengkak kaki, pikiran dan hati semakin mendekati diri kepada Allah, menjadi produktif menjalani aktivitas, mempercepat proses bersalin, mengelola rasa sakit menjadi kebahagiaan dan kesenangan, sholat lebih kusyuk, senang saat sholat tiba karena sekaligus senam. Gerakan paling nyaman yaitu hampir semua gerakan senam maryam, gerakan rukuk, duduk tawaruk, sujud, gerakan melatih napas. Senam Maryam ini menjadi salah satu upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil serta implementasi Undang-undang nomor 4 tahun 2019 tentang Kebidanan.

**Kata Kunci:** *Senam Maryam, Ibu hamil, Rileks*

## 1. PENDAHULUAN

Upaya pencegahan kematian ibu di Indonesia antara lain adalah melalui pelayanan antenatal terpadu yang diberikan kepada ibu hamil secara berkala selama masa kehamilan. 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. 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 [1].

Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, 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[2]. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress[3]. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil menyebabkan kenyamanan hidup wanita hamil semakin menurun, jika tidak mendapatkan penanganan yang baik[4].

Terapi nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi untuk

menangani rasa sakit punggung yang dilakukan dengan farmakologis adalah lebih efektif jika dibandingkan dengan terapi non farmakologis, akan tetapi farmakologis lebih expensive dan mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Sedangkan metode penurunan nyeri non farmakologis bisa dilakukan dengan Latihan gerak tubuh (senam), 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 [2].

Penelitian mengenai latihan fisik pada kehamilan terbukti menurunkan durasi persalinan secara keseluruhan dan berdampak baik pada Berat Badan Lahir pada Bayi. 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. [5]

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 [8]

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 penelitian ini sebab tingkat penularan di Kabupaten Bantul kategori tinggi 52.953 kasus konfirmasi dan 17 ibu hamil meninggal akibat terkonfirmasi covid 19 [8]. Oleh karena itu kemanfaatan dan motivasi ibu hamil melakukan senam maryam yang dilakukan secara online telah diteliti pada penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa persepsi tentang manfaat senam maryam yang dilakukan pada ibu hamil selama pandemic covid 19 yang menghasilkan persepsi tentang senam Maryam, motivasi mengikuti senam Maryam, manfaay yang diperoleh dan gerakan yang nyaman selama senam Maryam.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

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. [5]

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 [5]. 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 [7].

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu pendekatan induktif (studi fenomenologi) untuk menemukan atau mengembangkan pengetahuan yang memerlukan keterlibatan peneliti dalam mengidentifikasi pengertian atau relevansi fenomena tertentu terhadap individu [9]. Penelitian kualitatif ini di pilih karena lebih sensitif dan adaptif terhadap peran dan berbagai pengaruh yang timbul. Disamping itu karena peneliti akan mencoba menggali atau mengeksplorasi, menggambarkan atau mengembangkan pengetahuan bagaimana kenyataan dialami, sehingga peneliti dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan perhitungan [10]. Penelitian dilakukan di wilayah Bantul Tahun 2021 secara online, yaitu melatih senam Maryam seminggu 2 kali di hari Rabu dan Sabtu pukul 09.00-09.45 selama 22 minggu (Agustus 2021 hingga Maret 2022) menggunakan platform video call whats application group.

Sampel penelitian ini sebanyak 24 responden dan 2 informan. Sampel dalam penelitian ini yaitu wanita dengan kriteria inklusi yang meliputi, yaitu ibu hamil TM II dan TM III tanpa komplikasi, responden bertempat tinggal wilayah Bantul, bersedia menjadi responden/informan, dan saat dilakukan wawancara berada ditempat. Namun, tidak menutup kemungkinan adanya proses triangulasi sampel akan bertambah sesuai kekhususan masalah penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive, dimana sampel tidak diambil secara acak, namun dipilih mengikuti kriteria tertentu [9]. Selain itu pemilihan subyek juga tidak ada pemaksaan namun berdasarkan kesediaan dari subyek penelitian untuk menjadi informan. Instrumen panduan wawancara indept interview. Proses wawancara direkam menggunakan HandPhone recorder/Voice Note Whats application. Peneliti juga menggunakan google formulir.

Pengujian keabsahan data meliputi uji credibility (validitas internal), transferability (validitas eksternal), dependability (reliability) dan confirmability (obyektivitas). Langkah-langkah pengumpulan data adalah: Melakukan proses perijinan penelitian kepada LPPM STIKes AKbidyo , memilih responden sesuai dengan criteria inklusi yang telah ditentukan. melakukan pendataan melalui jaringan Whats Application. , Meminta ijin (informed concent) untuk responden dan informan agar bisa dijadikan objek penelitian. Peneliti juga menjelaskan manfaat penelitian, setelah mendapat persetujuan maka dilakukan senam Maryam secara online setiap hari Rabu 15.30-16.30 dan Sabtu pukul 09.00-10.00 melalui video call Whats

application., Peneliti melakukan wawancara pada informan. Wawancara dimulai dengan membangun hubungan saling percaya dengan partisipan, selanjutnya dilakukan wawancara secara mendalam (In depth Interview). Wawancara dilakukan sesuai panduan wawancara. Proses wawancara direkam menggunakan google form dan Voice Note Whats Application. Pengambilan data dilakukan kurang lebih 1 (satu) jam pada tiap subjek penelitian. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa kualitatif dengan triangulasi data isi atau konten diskusi. Etika peneilitian dilakukan dengan Persetujuan (Informed concent), tanpa nama (Anonimity), dan Kerahasiaan (Confidentiality).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini terdapat 24 ibu hamil yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Senam Maryam

Umur Ibu hamil	20-35 tahun	21
	>35 tahun	3
Usia Kehamilan	TM II (13-28 minggu)	8
	TM III (29-40 minggu)	16
Hari Pertama Haid Terakhir	November 2020-Mei 2021	
Hari Perkiraan Lahir	Agustus 2021-Maret 2022	
Riwayat Obstetri	Primigravida	7
	Multigravida	10
	Grandemultigravida	7

Penelitian ini dilakukan di wilayah Bantul dengan melakukan jejaring online masyarakat umum melalui Instagram dan broadcat Whatt Aplication (WA). Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen mendampingi ibu hamil TM II dan TM III melakukan senam Maryam secara online. Penelitian ini juga telah lolos kaji etik (Ethical Approval) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo Yogyakarta dengan Nomor 058/SK/STIKes Akbidyo/VII/2021. Senam Maryam dilakukan setiap 2 kali seminggu pada hari Rabu jam 15.30-16.30 dan hari Sabtu jam 09.00-10.00 yang dimulai Bulan Agustus 2021 sampai dengan Maret 2022. Senam dilakukan secara online dengan menggunakan WA video call grup.

##### 4.1 Persepsi tentang Senam Maryam

Hasil penelitian diperoleh definisi Senam Maryam adalah senam hamil dengan gerakan sesuai dengan syariat islam dengan gerakan-gerakan sholat (rukuk, duduk tawaruk dan sujud) dan dzikir didalamnya yang bertujuan untuk memudahkan persalinan. Senam maryam adalah senam untuk ibu hamil yang berlandaskan dari kejadian pengalaman bunda maryam saat akan melahirkan Nabi Isa As. Terdiri dari gerakan yg menggoyangkan pohon kurma.

Senam maryam juga mendasari gerakan yg memacu pergerakan rahim sebagai kontaksi induksi alami. Secara alamiah yg sudah ditentukan allah sebagai jalan lahir setiap bayi yg diamankan dan memberikan kesehatan dan kesejahteraan secara psikologi dan rohani ibu [7]. Senam maryam merupakan kisah sejarah siti mayam yang diberikan kekuatan dan kemudahan oleh Allah Subahanahu Wa ta'ala dalam melahirkan dikota yang tinggi, yang mana

harus berjalan sangat jauh dari Baitul Maqdis. Oleh karena itu ibu hamil sudah seharusnya latihan gerak fisik untuk mendapatkan manfaat senam hamil [10].

Senam maryam merupakan Latihan prenatal sebagai upaya mengoptimalkan harmonisasi antara tubuh (body), fikiran (mind) dan jiwa (soul) sehingga dapat meningkatkan Kesehatan fisik, psikologis, social dan spiritual yang menggabungkan dengan gerakan solat yaitu rukuk, duduk tawaruk dan sujud dengan bersholawat selama kegiatan senam[11].

Senam maryam dilatar belakangi berdasarkan Al Quran Surat Al baqarah Ayat 45 “Dan Mohonlah peertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat dan (salat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusuk”. Senam Maryam merupakan senam ibu hamil yang dikembangkan dengan memodifikasi senam hamil dasar dengan gerakan postural sholat yang disertai dzikir. Senam Maryam terbukti berpengaruh terhadap pengurangan tindakan episiotomy [5] .Senam hamil (prenatal) merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri, baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga keadaan ibu dan bayi tetap sehat [12].Senam hamil yang merupakan salah satu bagian dari program kesehatan dapat terus dikembangkan dalam upaya pembugaran fisik ibu hamil dan untuk mencapai persalinan yang lebih lancar dan aman [13]

#### 4.2 Motivasi mengikuti Senam Maryam

Berdasarkan hasil penelitian maka motivasi mengikuti Senam Maryam yaitu agar persalinan cepat dan lancar serta janin lahir sehat, selamat ditengah pandemic dengan tetap mengikuti kaidah islam, melahirkan secara VBAC, melahirkan secara spontan dan alami, menghilangkan kekakuan otot-otot yang bisa menyebabkan nyeri punggung dan panggul selama kehamilan, selain karena gerakannya terdapat gerakan sholat agar dipraktekkan saat sholat juga sebagai ikhtiar untuk mempersiapkan kelahiran, mempersiapkan fisik juga ruhiyah menjelang persalinan, mencari ridho Allah SWT sebagai seorang istri sekaligus ibu yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah yang di ajarkan, menambah pertemanan, mencegah penularan covid 19 karena dilaksanakan online.

Senam Maryam bisa dijadikan alternatif untuk perkembangan kehamilan latihan di Indonesia karena memenuhi aspek holistik. Selain itu, latihan Maryam adalah mudah dilakukan setiap hari karena gerakannya merupakan modifikasi dari latihan dasar prenatal dan gerakan shalat seperti rukuk, sujud, dan dzikir. Latihan Maryam bukan hanya memberikan manfaat fisik melalui gerakan tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan manfaat spiritual bagi ibu hamil [7]

Program senam hamil ditujukan untuk melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis, memperkuat maupun mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen, jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendianpersendian yang berhubungan dengan proses persalinan dan membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi

keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara melakukan kontraksi serta relaksasi yang sempurna, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri kepada ketenangan [14].

Secara fisiologis, latihan ini akan menurunkan tingkat kecemasan ibu` yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh akibatnya akan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stres, seiring dengan penurunan tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan [14]. Hasil penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil trimester III didapatkan sebanyak 47,1% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sebanyak 3,9% mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi persalinannya. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis [14].

Wanita lebih berisiko mengalami stres saat hamil daripada selama masa nifas. Salah satu cara mengatasi stres adalah melalui latihan fisik. Latihan Maryam dapat digunakan sebagai alternatif untuk pengembangan latihan kehamilan di Indonesia karena mencakup aspek holistik dan mudah dilakukan. Ini adalah kombinasi dari latihan dasar kehamilan, doa Islam Seman hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedap yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan [7]. Senam 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 [6]

### **4.3 Manfaat Senam Maryam**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa senam Maryam bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stress, meningkatkan energi, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, membantu tubuh mempersiapkan persalinan, membuat tubuh rileks, mengurangi resiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi sulit tidur, mengurangi kram dan bengkak pada kaki.

Senam Maryam yang dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu pada usia kehamilan > 32 minggu berpengaruh terhadap durasi persalinan kala 1, kontraksi adekuat pada kala 2,

kekuatan kontraksi dan APGAR Score menit 1 [5]. Senam hamil memiliki banyak manfaat untuk menghilangkan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Senam hamil yang teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan- keluhan ibu dalam menghadapi kehamilan, seperti; nyeri punggung, mual, kejang tungkai, konstipasi, sesak nafas, serta gangguan sulit tidur atau insomnia [15]. Senam hamil bermanfaat juga seperti Melancarkan sirkulasi darah, Mengurangi kram dan bengkak pada kaki, melatih otot perut dan panggul, Mengurangi kecemasan dan stress, Mengurangi resiko gangguan pencernaan, mempercepat durasi persalinan, Mencegah terjadinya robekan jalan lahir, mampu meningkatkan produksi ASI, Meningkatkan energi, Mengatasi sulit tidur, Membangun suasana hati yang baik, Mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, dan Membantu tubuh mempersiapkan kehamilan [13].

Latihan Maryam memiliki dampak positif pada stress kadar dan kadar kortisol serum pada ibu hamil primipara perempuan [7]. Tingkat stres ibu hamil berpotensi meningkat selama masa kehamilan periode usia. Faktanya, wanita cenderung lebih rentan mengalami stres selama kehamilan dibandingkan ibu hamil masa nifas. Ibu primigravida mengalami banyak perubahan selama kehamilan [16]. Sebuah tinjauan sistematis menunjukkan bahwa gangguan psikologis di antara wanita hamil di negara miskin dan berkembang terjadi lebih sering daripada dinegara maju, yaitu 15,6% [17]. Di Indonesia, prevalensi stres pada ibu hamil perempuan berkisar antara 64%-75% [18]. Stres yang dirasakan tinggi akan mengaktifkan sistem saraf dan hormon yang meningkat risiko ibu hamil trimester ketiga mengalami depresi akibat peradangan [16]. Meskipun wanita hamil telah terpapar sistem perawatan kesehatan, deteksi stress dan pengobatan masih menjadi masalah [19]. Stress selama kehamilan jarang diukur sehingga tingkat stres dan pengaruhnya terhadap ibu dan janin juga tidak diketahui [20]

Beberapa upaya telah dilakukan untuk mencegah dan mengelola stres ibu, termasuk: terapi musik, program pendidikan antenatal, kesadaran, relaksasi, akupresur, yoga, CBT (Cognitive Behavioral Therapy), hipnoterapi, meditasi, latihan fisik dan doa terapi [21].

Penelitian menyebutkan bahwa latihan fisik selama kehamilan dapat mengurangi gejala stres dan depresi pada ibu hamil. Orang Amerika College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) juga merekomendasikan bahwa semua orang dewasa (termasuk: ibu hamil dan ibu nifas tanpa komplikasi) olahraga minimal 150 menit seminggu atau sekitar 20-30 menit sehari dalam seminggu. Namun, ibu hamil cenderung tidak melakukan apapun berolahraga selama kehamilan atau bahkan mengurangi aktivitas fisik termasuk mengurangi pekerjaan dan urusan rumah tangga [22].

#### **4.4 Manfaat lain yang dirasakan Senam Maryam**

Latihan jasmani bagi ibu hamil di Indonesia dilaksanakan melalui program senam hamil di kelas antenatal [23]. Namun program senam hamil tetap membutuhkan beberapa pengembangan. Implementasinya hanya tambahan, tidak dipahami secara luas oleh ibu hamil, dan hanya berfokus pada persiapan fisik menghadapi persalinan [24]. Sedangkan praktik kebidanan saat ini menerapkan pendekatan holistik untuk mengidentifikasi kebutuhan perempuan secara keseluruhan, karena kesehatan merupakan harmonisasi fisik, mental, dan jiwa [25].



Senam Maryam akan meningkatkan aliran darah ke rahim sehingga melancarkan peredaran nutrisi dari ibu ke janin akan lebih baik. Selain itu, olahraga selama kehamilan juga akan meningkatkan sirkulasi darah ibu sehingga mengoptimalkan jumlah oksigen yang dibawa ke otot dan jaringan tubuh [5]. Kemudian, dengan berdzikir, pikiran manusia diarahkan kepada dzikir kepada Allah dan terhadap semua elemen positif dalam hidup sehingga kecemasan dan stress dapat dikurangi [26]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelas antenatal menggunakan metode Maryam lebih efektif daripada kelas antenatal standar dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil wanita ( $p < 0,05$ ), namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui variabel yang mempengaruhi tingkat kecemasan seperti kadar hormon kortisol atau kadar -Endorfin [27].

Berdasarkan hasil penelitian bahwa manfaat lain yang dirasakan selama melakukan senam Maryam yaitu tubuh terasa lebih ringan, badan lebih segar dan tidak mudah lelah, membuat pikiran dan hati semakin mendekati diri kepada Allah sebagai pemberi petunjuk dari segala keputusan, menjadi produktif menjalani aktivitas, bisa dipraktikkan saat sholat seperti pada gerakan ruku', sujud, dan tawarruk, memposisikan bayi sudah mapan ada di bawah dan sudah masuk panggul, melatih fisik dan merasa lebih dekat dengan janin, mengurangi rasa sakit waktu janin menekan perut, berkeringat, bisa konsultasi langsung dengan bidan bidan disana, lebih bahagia, mempercepat proses bersalin, badan lebih fit, posisi janin jadi optimal, mengelola rasa sakit menjadi sebuah kebahagiaan dan kesenangan, badan jadi segar, berkeringat dan jadi bersemangat, mengurangi sakit pinggang, bisa melakukan gerakan sholat dengan ringan dan lebih khushy, lebih senang saat sholat tiba karena sekaligus senam, menambah pengetahuan dan teman.

Program pemerintah yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Kelas Maryam 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. sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas Maryam lebih efektif dibandingkan kelas ibu hamil [27]. Kecemasan pada ibu hamil adalah suatu keadaan psikologis yang unik, namun hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh peningkatan hormon saat kehamilan, dan juga diperburuk oleh stressor dari luar. Hal ini dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin apabila tidak diatasi dengan baik. Menurut penelitian mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat meningkatkan level kortisol selama kehamilan yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin [28]. Senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil agar ibu menguasai teknik pernapasan. Teknik pernapasan ini dilatih agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Dengan teknik pernapasan yang baik maka pola napas pada ibu hamil pun menjadi lebih baik dan teratur sehingga dapat memberikan perasaan relaks pada ibu hamil. Relaksasi akan menghambat peningkatan kerja saraf otonom simpatetik, sehingga sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja berlawanan dengan saraf simpatetik. Hal ini

kemudian dapat menurunkan hormone adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress yang menyebabkan ibu hamil menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Ketika tingkat kecemasan pada ibu hamil menurun maka akan memberikan semangat untuk menghadapi proses persalinan pada ibu hamil. [16].

Menurut penelitian bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stress, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antrdepresan dan psikoterapi dalam jangka Panjang [29].

Intervensi Antenatal Coping Skill Training (ACST) terbukti dapat menurunkan tingkat stres sehingga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penurunan kadar kortisol pada ibu hamil [30]. Penurunan kortisol pada kelompok intervensi membuktikan bahwa latihan Maryam memiliki efek relaksasi melalui gerakan salat dan dzikir. Saat tubuh rileks akan terjadi penurunan kecemasan dan stres dengan memutus rantai penyebab stres. Efek relaksasi dari Senam Maryam memiliki dampak yang signifikan bagi ibu untuk mengurangi ketegangan otot, nyeri, kecemasan, dan tingkat stress [31].

#### **4.5 Gerakan senam maryam yang dirasakan nyaman selama senam**

Berdasarkan hasil wawancara bahwa gerakan yang dirasakan nyaman yaitu Tiduran sambil mengusap perut, Hampir semua gerakan senam Maryam, Squat atau jongkok berdiri, Paling nyaman saat pendinginan, Gerakan paha, Gerakan kaki, Gerakan rukuk, duduk tawaruk, gerakan melatih napas, merangkak lalu buka kaki.

Dalam panduan Langkah-langkah senam Maryam terbagi menjadi 5 phase yaitu Phase pembukaan, Phase pemanasan, Phase gerakan inti, Phase Pendinginan dan Phase penutup Gerakan Paha berfungsi mengencangkan otot paha dan perut serta mendorong penurunan posisi janin ke bawah. Gerakan paha dimuali kedua telapak kaki ditempelkan lalu paha diangkat dan diturunkan secara bergantian lalu kedua telapak kaki masih ditempelkan lalu tubuh dimajukan kea rah depan, membungkuk serendah mungkin selama 1 menit [11].

Gerakan rukuk selama 3 menit, posisi rukuk yang benar yaitu punggung lurus dan sejajar dengan kepala, tangan memegang lutut elevasi tubuh 90 derajat. gerakan rukuk memiliki fungsi menjaga postur tulang belakang, mengembalikan tulang-tulang ke ruasnya kembali, mengurangi nyeri punggung dan lutut, melancarkan aliran darah, relaksasi otot bahu, otot perut dan punggung. Gerakan Telapak kaki berfungsi melancarkan sirkulasi darah di kaki, mengurangi bengkak pada kaki dan mencegah varises kaki [32]. Gerakan kaki terdiri dari kaki lurus lalu gerakkan telapak kaki hingga jari kaki ke depan dan ke belakang lanjut Gerakan memutar telapak kaki dari dalam keluar (intorotasi) lalu Gerakan memutar telapak kaki dari luar ke dalam (eksorotasi) [11].

Gerakan Duduk Tawarruk berfungsi Mencegah munculnya rasa nyeri pada pangkal paha,

Mengurangi resiko robekan jalan lahir saat persalinan, Menjaga kelenturan dan kekuatan vagina dan perineum, Mencegah terjadinya pengapuran tulang, Menjaga kekuatan kaki, Melancarkan peredaran darah di sekitar tiga lubang (anus, vagina, uretra), Memberikan ketegangan dan peregangan otot lengan. Gerakan duduk tawaruk yaitu duduk tahiyatul akhir dengan posisi tepat, tumit kaki kiri menekan vagina/perineum dan ruas jari kaki kanan ditekuk lalu tangan kiri menyentuh siku kanan sambil diregangkan dan dilakukan secara bergantian kemudian tangan kanan diangkat lurus keatas sambil ditarik kekiri dan ke kanan serta dilakukan secara bergantian, dilanjutkan dengan tangan kanan menyentuh siku kanan sambil ditarik ke belakang dan dilakukan secara bergantian [32].

Gerakan Berjongkok/Squad berfungsi melebarkan rongga panggul dan menguatkan otot-otot paha. Gerakan ini sangat dianjurkan saat mendekati HPL. Posisi jongkok dengan tumpuan telapak kaki tangan bersimpu lalu perlahan berdiri sempurna. Gerakan Merangkak berfungsi merelaksasikan otot punggung, mengurangi nyeri punggung, merangsang kontraksi (untuk Gerakan hempas perut). Posisi merangkak kaki terbuka ke kakanan dan kekiri, lalu hempas perut (Tarik punggung keatas sambil ambil nafas melalui hidung lalu hempaskan perut hingga punggung melengkung sambil buang nafas melalui mulut) [32].

Gerakan Sujud selama 3 menit berfungsi Memperbaiki posisi janin sungsang, Melancarkan produksi ASI, Memperlancar peredaran darah hingga ke otak, Memperlancar penyebaran oksigen dalam tubuh, Mengurangi nyeri punggung pergelangan kaki dan tangan, serta lutut, dan Rileksasi panggul dan melatih kekuatan kaki. Gerakan Sujud seperti yang dilakukan pada saat sholat, posisi kaki lutut dan paha membentuk sudut siku-siku dengan lantai. (Jika janin sungsang lakukan 5 kali dalam sehari minimal 10 menit sekali sujud) [32]

Gerakan paha berfungsi melenturkan sendi dan otot panggul serta melatih kaki dan sendi panggul lalu gerakan Angkat Panggul berfungsi memperkuat otot panggul bawah dan paha serta mencegah dan meredakan wasir saat hamil. Gerakan Pendinginan berfungsi merilekskan otot-otot dan pikiran. Posisi ini sangat digemari, Posisi tidur miring kekiri dengan kaki kiri lurus lalu kaki kanan ditekuk membentuk siku 90 derajat letakkan telapak kaki kanan di lutut dan posisi tangan dibawah pipi lalu pejamkan mata selama 3-5 menit [32].

Dampak senam Maryam terhadap tingkat stres ibu hamil. Penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa intervensi senam Maryam memiliki pengaruh efek menguntungkan pada wanita hamil. Hasil penelitian ini tentang dampak Maryam latihan pada tingkat stres menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pada intervensi senam Maryam, responden melakukan senam dan salat. Gerakan saat melakukan dzikir. Ini akan memiliki efek menenangkan dan mengurangi tingkat stres bukan hanya menitikberatkan pada persiapan fisik menghadapi persalinan [33]. Spiritualitas dalam kehamilan memiliki makna dukungan dan arahan dari Tuhan, keamanan, mendapatkan perlindungan dan berkah dari Tuhan, kekuatan, dan keyakinan. Ini akan menciptakan rasa kedamaian dan kesejahteraan [34]). Saat melakukan gerakan salat, sebagian besar persendian dan otot dirangsang dan dilatih. Ini sama dengan melakukan latihan fisik ringan sampai sedang. Selain manfaat fisiologis, salat juga memberikan manfaat psikologis dan spiritual [34].

Beberapa penelitian tentang penerapan salat dalam psikoterapi menunjukkan hasil yang positif individu yang menunjukkan gejala patologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan

kecenderungan antisosial [33]. Hal ini karena Salat memberikan efek relaksasi yang menyebabkan keseimbangan antara pikiran dan tubuh manusia. Hasil studi menunjukkan bahwa gelombang alfa di otak manusia secara signifikan lebih tinggi selama Salat. Gelombang alfa tinggi aktivitas yang berhubungan dengan pikiran yang damai, nyaman, dan tenang [35]. Selain Shalat, dzikir (menyebut nama Allah) juga dianggap memberikan perasaan damai. Melalui dzikir, pikiran manusia diarahkan untuk mengingat Allah dan semua unsur positifnya dalam kehidupan sehingga kecemasan dan stres dapat berkurang [26]. Efektivitas terapi dzikir pada ibu hamil menunjukkan bahwa terapi dzikir berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dzikir akan membantu seseorang membentuk persepsi keyakinan bahwa stressor apapun akan diatasi dengan pertolongan Tuhan. Umat Islam percaya bahwa dzikir dapat menyembuhkan jiwa, menyembuhkan berbagai penyakit, dan salah satu cara mendekatkan diri kepada Tuhan, untuk mencari perawatan dan perlindungannya. Kemudian, Ini akan membangkitkan kepercayaan diri, kekuatan, keamanan, keamanan, dan kebahagiaan [35]

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang melaporkan Pelatihan dzikir dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primipara. Dzikir yang dilakukan dengan konsentrasi penuh akan membuat tubuh rileks. Kondisi ini akan merangsang pelepasan zat penenang alami pada otak atau sering disebut dengan endorphin sehingga dapat membangkitkan emosi positif, memberikan ketenangan, kedamaian, tidak cemas, tidak stres, dan depresi keadaan sehat) [35].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dzikir lebih banyak efektif dalam menurunkan kadar kortisol. Dinyatakan bahwa dzikir menengahi subjek dalam menerima stresor melalui pengembangan sumber keyakinan berdasarkan pemahaman makna dan pengalaman melakukan dzikir [33]. Hal ini mempengaruhi pembentukan persepsi dan realisasi dari rasa kesabaran, rasa syukur, rasa senang, dan kemampuan mengambil hikmah atas perubahan yang terjadi kehamilan hingga pascapersalinan. Namun ada beberapa keterbatasan. Pertama, senam Maryam bisa dilakukan pada ibu hamil perempuan yang beragama Islam, sehingga perlu dikembangkan metode lain yang dapat diterapkan di semua kalangan ibu hamil

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Senam Maryam yang dilakukan oleh ibu hamil TM II dan III tetap dapat dilakukan di masa pandemic, yang mana aktivitas pertemuan dibatasi sebagai upaya pencegahan peneruan covid 19. Penelitian ini dilakukan di wilayah Bantul dengan melakukan jejaring online masyarakat umum melalui Instagram dan broadcast Whatt Application (WA). Penelitian ini menghasilkan persepsi tentang senam Maryam, Motivasi mengikuti senam Maryam, manfaat senam Maryam dan gerakan yang dirasakan nyaman bagi ibu hamil selama mengikuti senam Maryam ini. Persepsi Senam Maryam adalah senam hamil dengan gerakan sesuai dengan syariat islam dengan gerakan-gerakan sholat (rukuk, duduk tawaruk dan sujud) dan dzikir didalamnya yang bertujuan untuk memudahkan persalinan. Senam untuk ibu hamil yang berlandaskan dari kejadian pengalaman bunda maryam saat akan melahirkan Nabi Isa As. Senam maryam memberikan kesehatan dan kesejahteraan secara

psikologi dan rohani ibu. Motivasi mengikuti Senam Maryam yaitu agar persalinan cepat dan lancar serta janin lahir sehat, selamat ditengah pandemic dengan tetap mengikuti kaidah islam, melahirkan secara VBAC, melahirkan secara spontan dan alami, menghilangkan kekakuan otot-otot yang bisa menyebabkan nyeri punggung dan panggul selama kehamilan, selain karena gerakannya terdapat gerakan sholat agar dipraktekkan saat sholat juga sebagai ikhtiar untuk mempersiapkan kelahiran, mempersiapkan fisik juga ruhiyah menjelang persalinan, mencari ridho Allah SWT sebagai seorang istri sekaligus ibu yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah yang di ajarkan, menambah pertemanan, mencegah penularan covid 19 karena dilaksanakan online.

Senam Maryam bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, melatih otot perut dan panggul, mengurangi kecemasan dan stress, meningkatkan energi, membangun suasana hati yang baik, mengurangi ketidaknyamanan saat hamil, membantu tubuh mempersiapkan persalinan, membuat tubuh rileks, mengurangi resiko gangguan pencernaan, meningkatkan energi, mengatasi sulit tidur, mengurangi kram dan bengkak pada kaki. Manfaat lain yang dirasakan selama melakukan senam Maryam yaitu tubuh terasa lebih ringan, badan lebih segar dan tidak mudah lelah, membuat pikiran dan hati semakin mendekati diri kepada allah sebagai pemberi petunjuk dari segala keputusan, menjadi produktif menjalani aktivitas, bisa dipraktekkan saat sholat seperti pada gerakan ruku', sujud, dan tawarruk, memposisikan bayi sudah mapan ada di bawah dan sudah masuk panggul, melatih fisik dan merasa lebih dekat dengan janin, mengurangi rasa sakit waktu janin menekan perut, berkeringat, bisa konsultasi langsung dengan bidan bidan disana, lebih bahagia, mempercepat proses bersalin, badan lebih fit, posisi janin jadi optimal, mengelola rasa sakit menjadi sebuah kebahagiaan dan kesenangan, badan jadi segar, berkeringat dan jadi bersemangat, mengurangi sakit pinggang, bisa melakukan gerakan sholat dengan ringan dan lebih khusyu, lebih senang saat sholat tiba karena sekaligus senam, menambah pengetahuan dan teman. Gerakan yang dirasakan nyaman yaitu Tiduran sambil mengusap perut, Hampir semua gerakan senam Maryam, Squat atau jongkok berdiri, Paling nyaman saat pendinginan, Gerakan paha, Gerakan kaki, Gerakan rukuk, duduk tawaruk, gerakan melatih napas, merangkak lalu buka kaki. Penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa intervensi senam Maryam memiliki pengaruh efek menguntungkan pada wanita hamil., responden melakukan senam dan salat. Gerakan saat melakukan dzikir. Ini akan memiliki efek menenangkan dan mengurangi tingkat stres bukan hanya menitikberatkan pada persiapan fisik menghadapi persalinan. Spiritualitas dalam kehamilan memiliki makna dukungan dan arahan dari Tuhan, keamanan, mendapatkan perlindungan dan berkah dari Tuhan, kekuatan, dan keyakinan. Ini akan menciptakan rasa kedamaian dan kesejahteraan. Namun ada beberapa keterbatasan. Pertama, senam Maryam bisa dilakukan pada ibu hamil perempuan yang beragama Islam, sehingga perlu dikembangkan metode lain yang dapat diterapkan di semua kalangan ibu hamil.

Begitu banyak manfaat senam Maryam ini dapat menjadi latar belakang merumuskan kebijakan oleh pemerintah terkait untuk dapat dilakukan sebagai implemntasi peraturan perundang-undangan khususnya undang-undang kebidanan dan peraturan lain yang mengatur tentang pelayanan kebidanan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] P. Indonesia, “Undang - Undang RI No 4 tahun 2019 tentang kebidanan,” Undang. Republik Indones. Nomor 4 Tahun 2019, vol. KEBIDANAN, no. 004078, 2019, [Online]. Available: UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 4 TAHUN 2019.
- [2] P. Perry, “Lokasi: Fundamental Keperawatan. Volume 2. Edisi 4.” <https://onesearch.id/Record/IOS3621.slims-2471> (accessed Apr. 22, 2022).
- [3] S. Andarmoyo, KONSEP & PROSES KEPERAWATAN NYERI - Umpo Repository. .
- [4] K. P1, M. A. , Kampouroglou A1 , Aggelopoulos A1 , Kakavelakis K1 , Lykoudis S1, and A. K, “Pregnancy Related low back pain,” *Hippokratia*, vol. 15, no. 3, pp. 2015–210, 2011, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3306025/>.
- [5] Kurniati Neng, “PENGARUH SENAM MARYAM PADA IBU HAMIL > 32MINGGU TERHADAP DURASI PERSALINANDAN KONDISI FISIK BAYI BARU LAHIR,” *Repositori Riset Kesehatan nasional. Badan Litbangkes-Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2019. <https://r2kn.litbang.kemkes.go.id/handle/123456789/60789> (accessed Apr. 21, 2022).
- [6] T. Setiyani, “EFEKTIVITAS KELAS IBU HAMIL MENGGUNAKAN METODE MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TITIN SETIYANI, DIAH WULANDARI M.Keb; MUMTIHANA MUCHLIS S.SiT.,M.Kes,” pp. 0–1, 2017.
- [7] M. Erisna, R. Runjati, A. Kartini, M. Azam, and D. K. Mulyantoro, “The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women,” *Int. J. Nurs. Heal. Serv.*, vol. 3, no. 5, pp. 598–607, 2020, doi: 10.35654/ijnhs.v3i5.338.
- [8] Pemerintah Kabupaten Bantul, “Data Bantul Siaga Covid 19,” Yogyakarta, 2021.
- [9] Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018.
- [10] M. Rahayu, *Persalinan Maryam “Melahirkan Keshalihah”*. , 1st ed. Yogyakarta: Prayu, 2018.
- [11] A. Tri Widiyanti, *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam untuk Kesehatan*. Nuha Medika, 2010.
- [12] N. Rifai’e, “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kecemasan menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran,” 2019, المنهج، [Online]. Available: [http://repository.poltekkesjakarta3.ac.id/repository/Nuristiana.rifaie\\_P3.73.24.03.15.065.pdf](http://repository.poltekkesjakarta3.ac.id/repository/Nuristiana.rifaie_P3.73.24.03.15.065.pdf).
- [13] J. Fisher et al., “Systematic reviews Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low-and lower-middle-income countries: a systematic review,” *Bull World Heal. Organ*, vol. 90, pp. 139–149, 2012, doi: 10.2471/BLT.11.091850.
- [14] F. W. Wagey, “SENAM HAMIL MENINGKATKAN ANTIOKSIDAN ENZIMATIK, KEKUATAN OTOT PANGGUL, KUALITAS JASMANI, DAN MENURUNKAN KERUSAKAN OKSIDATIF PADA WANITA HAMIL,” 2011, [Online]. Available: <https://adoc.pub/senam-hamil-meningkatkan-antioksidan-enzimatik-kekuatan-otot.html>.
- [15] S. Wahyuni, A. Soejoenoes, and S. T. Putra, “Perceived Stress Dan Sindrom Depresi Pada Ibu Primigravida,” *J. Ilm. Bidan*, vol. III, no. 2, pp. 21–28, 2018, [Online].

Available: <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/download/74/56>.

- [16] H. J. L. Wungouw, "HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BAHU KOTA MANADO," e-journal Keperawatan, vol. 5, pp. 1–8, 2017, [Online]. Available: <file:///C:/Users/DELL/Downloads/25166-51553-1-SM.pdf>.
- [17] J. A. Leis, T. Mendelson, S. D. Tandon, and D. F. Perry, "A systematic review of home-based interventions to prevent and treat postpartum depression," *Arch. Women's Ment. Heal.* 2008 121, vol. 12, no. 1, pp. 3–13, Jan. 2009, doi: 10.1007/S00737-008-0039-0.
- [18] V. Senturk, M. Abas, O. Berksun, and R. Stewart, "Social support and antenatal depression in extended and nuclear family environments in Turkey: a cross-sectional survey," 2011, doi: 10.1186/1471-244X-11-48.
- [19] Y. J. Fontein-Kuipers, M. J. Nieuwenhuijze, M. Ausems, L. Budé, and R. De Vries, "Antenatal interventions to reduce maternal distress: a systematic review and meta-analysis of randomised trials," *BJOG*, vol. 121, no. 4, pp. 389–397, Mar. 2014, doi: 10.1111/1471-0528.12500.
- [20] I. Marc et al., "Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety," *Cochrane database Syst. Rev.*, vol. 2011, no. 7, Jul. 2011, doi: 10.1002/14651858.CD007559.PUB2.
- [21] M. Perales, I. Refoyo, J. Coteron, M. Bacchi, and R. Barakat, "Exercise During Pregnancy Attenuates Prenatal Depression: A Randomized Controlled Trial," *Eval. Heal. Prof.*, vol. 38, no. 1, pp. 59–72, Mar. 2015, doi: 10.1177/0163278714533566.
- [22] I. Endah S, "EVALUASI PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL DI PUSKESMAS SIWALAN KABUPATEN PEKALONGAN | Isrofah | MEDISAINS." <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/1824/1501> (accessed Apr. 22, 2022).
- [23] Y. Yanti, M. Claramita, O. Emilia, and M. Hakimi, "Students' understanding of 'Women-Centred Care Philosophy' in midwifery care through Continuity of Care (CoC) learning model: A quasi-experimental study," *BMC Nurs.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–7, 2015, doi: 10.1186/s12912-015-0072-z.
- [24] H. M. Radzi, L. Z. Ramly, S. Sipon, and K. Othman, "The Influence of God Consciousness and Religiosity in Coping with Anxiety at Workplace among Malaysian Muslim Professionals," *Int. J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 4, no. 4, pp. 316–320, 2014, doi: 10.7763/ijssh.2014.v4.371.
- [25] M. A. Diego et al., "Maternal psychological distress, prenatal cortisol, and fetal weight," *Psychosom. Med.*, vol. 68, no. 5, pp. 747–753, 2006, doi: 10.1097/01.psy.0000238212.21598.7b.
- [26] Miftah hariyanto, "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI KABUPATEN BOYOLALI," pp. 224–233, 2015, [Online]. Available: [http://eprints.ums.ac.id/38558/3/HALAMAN\\_DEPAN.pdf](http://eprints.ums.ac.id/38558/3/HALAMAN_DEPAN.pdf).
- [27] T. Setyani, "EFEKTIVITAS KELAS IBU HAMIL MENGGUNAKAN METODE MARYAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL," *Respository UGM*, 2017. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/115938> (accessed Apr. 21, 2022).
- [28] S. runjanti, runjanti and Susanto, Hardhono and Sawitri, Dian Ratna and Thaufik, "The Impact of Antenatal Coping Skill Training (ACST) Towards Cortisol and IgG Serum Level Among Pregnant Women - Diponegoro University | Institutional Repository (UNDIP-IR)." <http://eprints.undip.ac.id/80558/> (accessed Apr. 22, 2022).
- [29] Yessie Aprilia, "Deskripsi: Hipnotetri; Rileks, nyaman dan aman saat hamil dan

- melahirkan.”  
<https://kink.onesearch.id/Record/IOS2901.YOGYA000000000000886/Description>  
(accessed Apr. 22, 2022).
- [30] L. C. Callister and I. Khalaf, “Spirituality in Childbearing Women,” *J. Perinat. Educ.*, vol. 19, no. 2, p. 16, May 2010, doi: 10.1624/105812410X495514.
- [31] M. Osama, R. J. Malik, and S. Fiaz, “Activation of the trunk muscles during Salat (Muslim Prayer),” *J. Pak. Med. Assoc.*, vol. 69, no. 12, p. 1929, 2019, doi: 10.5455/JPMA.33-1553667415.
- [32] M. Rahayu, “Pelatihan Metode Persalinan Maryam,” in *Metode Persalinan Maryam, Sukoharjo: Ibu Bergerak Cahaya Mulia*, 2018.
- [33] P. Febrina, “Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil,” *J. Islam.*, vol. 01, no. 01, pp. 24–33, 2018.
- [34] H. Doufesh, T. Faisal, K. S. Lim, and F. Ibrahim, “EEG spectral analysis on Muslim prayers,” *Appl. Psychophysiol. Biofeedback*, vol. 37, no. 1, pp. 11–18, Mar. 2012, doi: 10.1007/S10484-011-9170-1.
- [35] U. Mardhiyah and N. M. Khaerani, “Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Pertama,” *J. Psikol. Integr.*, vol. 5, no. 2, pp. 157–174, 2017.