

PELATIHAN SENAM MARYAM BAGI KADER KESEHATAN MENUJU PROSES PERSALINAN YANG NYAMAN DAN AMAN DI DESA TONASA KEC. SANROBONE KAB. TAKALAR

Sitti Nurana, Sitti Hadriyanti Hamang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
sitti.nurana@umi.ac.id, sittihadriyanti.hamang@umi.ac.id

Abstract

Childbirth is a series of processes that begin with contractions and end with the expulsion of the products of conception, where this process is characterized by progressive changes in the cervix and ends with the birth of the uterus (1). Generally, pregnant women are afraid of giving birth because the pain causes fear and anxiety. This can cause mental and physical tension which ultimately leads to unnatural stiffness of muscles and joints. Stress or during pregnancy and childbirth. One of the interventions that can be carried out is physical activity training during pregnancy which is recommended to be started or continued for healthy pregnant women without risks such as anemia, high blood pressure and lung disease, placenta previa, premature rupture of membranes and pre-eclampsia. Pregnant women can do moderate exercise for at least 20-30 minutes per day because this provides significant advantages.

Prenatal exercise can reduce the risk of complications and have a positive impact. Research on physical exercise in pregnancy has been proven to reduce the overall duration of labor and has a positive impact on birth weight in babies (4). Maryam exercise can be beneficial for pregnant women, especially for those in the third trimester of pregnancy, regularly stretching and practicing breathing techniques will be very helpful during labor. This exercise method was adopted by a group of pregnant women who prioritize Islamic values in their practices, including eating dates, listening to holy verses from the Koran, and pregnancy exercise movements that resemble prayer movements. The Maryam exercise method consists of basic pregnancy exercises which are developed with postures of bowing, prostrating and sitting which are similar to the tawaruk sitting position in prayer accompanied by pray and recite dhikr.

Keywords: Maryam gymnastics, cadres, safe childbirth.

Abstract

Persalinan merupakan rangkaian proses yang diawali dengan kontraksi dan diakhiri dengan pengeluaran hasil konsepsi dimana proses ini ditandai oleh perubahan progresif pada mulut rahim dan diakhiri dengan kelahiran uri (1). Umumnya wanita hamil takut melahirkan karena rasa nyeri mengakibatkan rasa takut dan khawatir. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan mental dan tubuh yang pada akhirnya menyebabkan kekakuan otot dan persendian yang tidak lizim. Stres atau selama proses kehamilan dan persalinan. Intervensi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan senam ringan selama antenatal dianjurkan dilakuka ibu hamil yang tidak memiliki resiko contohnya kurang darah, tekanan darah tinggi dan penyakit paru, plasenta letak rendah, pecahnya ketuban dan pre eklamsia. wanita hamil bisa berolahraga ringan minimal 20-30 menit setiap hari karena hal ini memberikan manfaat signifikan. senam prenatal dapat mengurangi resiko komplikasi dan memberikan dampak positif. Menurut salah satu Penelitian tentang olahraga ringan pada antenatal terbukti mengurangi lamanya persalinan secara menyeluruh dan memberikan dampak positif pada Berat Badan Lahir pada Bayi (4) . Senam Maryam dapat bermanfaat untuk wanita hamil utamanya bagi yang ibu hamil trimester tiga, dengan rutin melakukan peregangan dan melatih teknik pernapasan akan sangat membantu di masa persalinan. Metode senam ini adalah adopsi dari kelompok ibu hamil yang mengutamakan nilai keislaman di dalam amalannya anatara lain makan kurma , mendengarkan ayat suci alquran ,dan gerakan senam hamil dengan menyerupai gerakan sholat. Senam Maryam adalah metode senam dasar ibu hamil selanjutnya dikembangkan seperti posisi dalam sholat diiringi dzikir.

Keywords: Senam maryam, kader, persalinan aman.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan rangkaian proses yang diawali dengan kontraksi dan diakhiri dengan keluarnya hasil konsepsi proses ini ditandai dengan perubahan progresif pada mulut Rahim dan berakhir dengan keluarnya plasenta (1). Fase aktif kala 1 pada ibu primigravida akan berlangsung hingga 17,5 jam dan pada multigravida berlangsung hingga 13,8 jam. Kala 2 persalinan dengan durasi lebih dari 120 menit sudah dikaitkan dengan pemanjangan durasi . Kala 3 dapat berlangsung selama 15 menit, namun periode hingga 1 jam masih dianggap dalam batas normal (2)

Senam Maryam merupakan modifikasi dari latihan prenatal dasar dengan postural membungkuk, duduk dan sujud seperti sholat dalam islam (3).

pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas layanan kesehatan wanita hamil, Asuhan intranatal yang dilakukan tenaga kesehatan terampil pada fasilitas pelayanan kesehatan, dapat menurunkan AKI, seperti Asuhan postnatal care kepada ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan apabila didapatkan hal patologis, pengajuan cuti hamil dan melahirkan serta asuhan keluarga berencana yang mudah. di tingkat puskesmas Olahraga ringan merupakan Salah satu program untuk mengembangkan kesehatan dasar bagi masyarakat. pengembangan program ini salah satunya adalah Kelompok senam ibu hamil.

Umumnya ibu pada masa pretenatal takut akan persalinan karena nyeri menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran ibu. Ketakutan ini dapat menyebabkan ketegangan mental dan fisik yang akan menyebabkan kekauan

otot dan persendian, selama proses antenatal dan intranatal.

Salah satu Intervensi yang dapat dilakukan adalah olahraga ringan selama prenatal disarankan untuk dilakukan bagi ibu hamil sehat tanpa resiko seperti kurang darah, hipertensi dan gangguan paru-paru, plasenta letak rendah, pelepasan air ketuban, serta pre eklamsia. Ibu hamil dapat melakukan latihan olah raga ringan minimal selama 20-30 menit per hari karena hal ini bermanfaat signifikan bagi ibu. Olahraga ringan di masa prenatal dapat mengurangi resiko komplikasi intranatal. Penelitian mengenai olahraga ringan antenatal membuktikan menurunnya durasi intranatal secara menyeluruh dan bernilai positif untuk Berat Badan Bayi baru lahir. (4)

Nama senam Maryam terinspirasi dari Maryam ibunda Nabi Isa as dengan kisah kehamilan dan persalinannya yang penuh perjuangan. Kisah Maryam juga diabadikan oleh Allah dalam Al-Qur'an dalam satu surat khusus, Surat Maryam. Maryam Hijrah dari Baitul Maqdis ke kota yang lebih tinggi dengan berjalan kaki. Artinya, kondisi fisiknya sangat prima untuk melakukan perjalanan tersebut. Latihan Senam Maryam dapat bermanfaat pada wanita hamil terutama yang umur kehamilannya mencapai trimester tiga, dengan rutin melakukan peregangan dan melatih teknik pernapasan akan sangat membantu di masa intranatal. Metode senam ini adalah adopsi dari kelompok ibu hamil yang mengutamakan nilai keislaman di dalam amalannya antara lain makan kurma, mendengarkan ayat suci alquran ,dan gerakan senam hamil dengan menyerupai gerakan sholat. Metode senam Maryam terdiri atas gerakan dasar olahraga ringan antenatal

yang dikembangkan dengan posisi rukuk, sujud dan duduk seperti posisi duduk tawarruk dalam sholat disertai dengan dzikir(5)

Salah satu desa yang terletak di wilayah kecamatan Sanrobone kabupaten takalar adalah Desa Tonasa, memiliki letak geografis yang khas, desa ini dikelilingi oleh perkebunan padi, jagung, cabai dan lain lain,. Jaraknya dari kota makassar adalah 44 – 45 KM, Luas Wilayah 384 KM². Batas-batas wilayah Desa Tonasa : Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Bonto Ramba, Kab. Gowa, berbatasan dengan dengan Desa Paddinging, Kec. Sanrobone pada bagian timur, berbatasan dengan Desa Sanrobone dan Desa Laguruda, Kec. Sanrobone, batas bagian selatan, Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Bontosunggu, Kab. Gowa. Penduduk di dusun Tonasa 1 yaitu berjumlah laki-laki 382 jiwa, perempuan 349 jiwa dan dusun tonasa 2 yaitu berjumlah laki - laki 372 jiwa dan perempuan 365 juta jiwa.

Untuk meningkatkan dampak positif pada janin, ibu, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi resiko intranatal seperti partus lama dan mengurangi tingkat kesakitan yang dapat dilakukan salah satunya adalah olahraga ringan, olahraga ringan dapat dilakukan selama masa antenatal terutama pada triwulan ke tiga, dengan teratur melakukan senam Maryam selama antenatal bisa menurunkan resiko pada saat intranatal, sedangkan khasiat dari melakukan senam maryam secara berkala sangat bermanfaat dalam kelancaran proses intranatal dan postnatal karena senam maryam akan menjadikan tubuh menjadi fleksible utamanya pada otot-otot vagina kelenturan otot ini sangat diperlukan saat proses intranatal .

METODE

Metode dalam pelaksanaan program pengabdian ini merupakan yang pertama tahap persiapan yang dimulai dari tahap izin pelaksanaan senam Maryam kemudian bekerjasama dengan para kader dan bidan untuk mengumpulkan tujuan sasaran, selanjutnya menyiapkan tempat dan alat dilanjutkan dengan penyuluhan, memandu dan mempraktikkan cara gerakan senam Maryam, kemudian menggunakan infokus untuk mendukung pelaksanaan pelatihan kepada para kader tentang gerakan senam Maryam. Selanjutnya tahap kedua tahap pelaksanaan terbagi menjadi dua yakni pertama pemberian materi tentang manfaat senam Maryam di Desa Tonasa dan yang selanjutnya dilanjutkan dengan melaksanakan senam Maryam. Kemudian dilanjutkan tahap evaluasi dengan mengetahui seberapa besar ibu kader memahami materi yang disajikan oleh pemateri mengenai senam Maryam dan mengetahui seberapa banyak ibu kader yang dapat mempraktikkan senam Maryam saat pelatihan dengan menggunakan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan ini adalah kader kesehatan Desa Tonasa, Kec. Sanrobone Kab. Takalar berjumlah 40 orang. Kegiatan ini didampingi oleh Kepala desa Tonasa, sekretaris desa Tonasa, staf desa Tonasa dan ibu bidan desa Tonasa. Kami memilih lokasi ini karena merupakan daerah binaan Universitas Muslim Indonesia dan juga dikarenakan masih kurangnya pengetahuan ibu -ibu kader di desa Tonasa terkait Praktik Senam Maryam guna untuk mewujudkan persalinan yang aman dan nyaman. Dan juga

karena keterbatasan waktu yang sulit untuk disesuaikan dan tempat yang terbatas menjadikan petugas kesehatan kesulitan dalam memberikan informasi dan memberikan Pendidikan kesehatan terkait cara mempraktikkan senam Maryam menuju persalinan yang nyaman dan aman.

Setelah kegiatan pengabdian ini selesai diharapkan semua ibu – ibu kader kesehatan di desa Tonasa dapat mempraktikkan senam Maryam yang selanjutnya akan dipraktikkan kembali kepada ibu -ibu hamil di desa Tonasa sebagai wujud menuju persalinan yang nyaman dan aman.

Diagram 1. Pengetahuan sebelum pelaksanaan

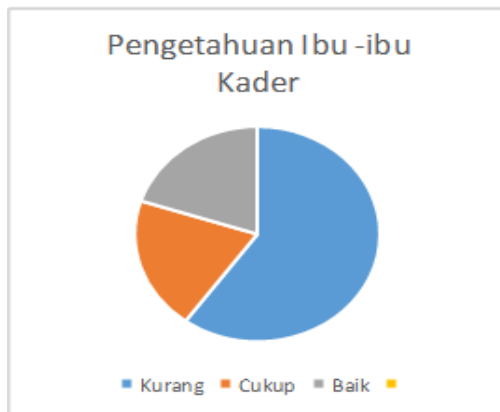
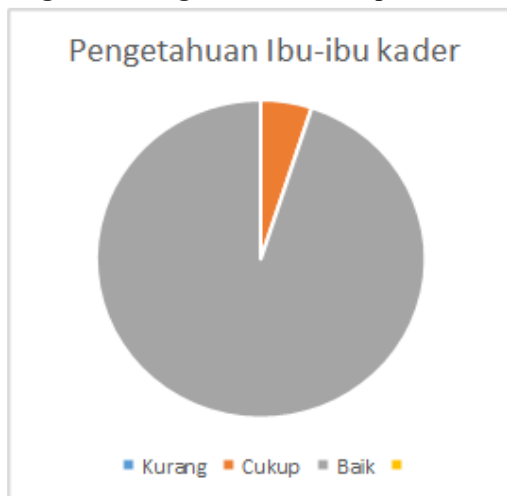


Diagram 2. Pengetahuan setelah pelaksanaan



Gambar 1. Penyuluhan Manfaat Senam Maryam



Gambar 2. Pelatihan Senam Maryam

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian senam Maryam telah berjalan sesuai tujuan yang diharapkan. Pelatihan senam Maryam ini mendapat dukungan dari kepala desa dan jajarannya terkhusus masyarakat di desa Tonasa, juga didukung antusiasme yang tinggi dari ibu bidan, ibu – ibu kader di desa Tonasa dalam mempelajari latihan senam Maryam. Pelaksanaan kegiatan senam Maryam ini dapat menambah wawasan dan keterampilan ibu- ibu kader dalam mempelajari senam Maryam yang nantinya akan mempraktikkan pada ibu -ibu hamil di desa Tonasa guna mendukung upaya

menuju proses persalinan yang aman dan nyaman. Ibu -ibu kader yang terlibat sebanyak 40 orang. Rata-rata ibu -ibu kader memiliki pengetahuan cukup sebanyak 65% dan setelah diberikan penyuluhan dan diberikan pelatihan senam Maryam terjadi perubahan hasil yang lebih baik, dimana pengetahuan ibu -ibu kader meningkat sekitar 97% berpengetahuan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkm)Universitas Muslim Indonesia sebagai pendukung yang memberikan Fasilitas sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana, Sangat terimakasih juga kepada pemerintah Kabupaten Takalar khususnya seluruh staf desa Tonasa dan masyarakat desa Tonasa, juga teman-teman dosen dan mahasiswa yang ikut berpartisipasi suksesnya. kegiatan pengabdian pelatihan senam maryam ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniati N. pengaruh Senam Maryam pada ibu hamil >32 minggu terhadap durasi persalinan dan kondisi fisik bayi baru lahir. Repos Politek Kesehat Kemenkes Semarang. 2019;
- Larosa P. Perbedaan lama persalinan Antara primipara dengan Multipara di RSUD dr. Moewardi Surakarta. Fak Kedokt Univ. 2009;
- Kurniati N, Hadisaputro S, Sri R, Pujiastuti E. The Effect of Maryam Prenatal Exercise on Labor Duration : A Systematic Review. 2020;3(1):169–83.

- Komang NI, Tri AYU. Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di bpm kabupaten kulon progo tahun 2017. 2018;
- Setiyani T. Efektivitas Kelas Ibu Hamilmenggunakan Metode Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. 2017;0–1.