

**MENGURANGI STRES KEHAMILAN DENGAN PRENATAL MASSAGE DI  
BPM LILIS SURYA WATI DESA SAMBONG DUKUH KECAMATAN  
JOMBANG**

1. Lusya Puri Ardhiyanti, Program Studi Diploma III Kebidanan, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, email : [lusya.nugroho@gmail.com](mailto:lusya.nugroho@gmail.com)
2. Evi Rosita, Program Studi Diploma III Kebidanan, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang email : [evi\\_icme@yahoo.com](mailto:evi_icme@yahoo.com)  
Korespondensi : [lusya.nugroho@gmail.com](mailto:lusya.nugroho@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) merupakan salah satu dari tiga unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat, kegiatan ini lebih mengutamakan kepada aktivitas nyata yang dilakukan di tengah masyarakat sehingga dapat memberikan manfaat, khususnya warga masyarakat yang berada di lokasi PKM. Tujuan utama program Pengabdian kepada masyarakat (PKM) pada kesempatan ini adalah tujuan untuk mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan pada ibu hamil dengan prenatal massage selama kehamilan di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang. Dengan cara mendekatkan lembaga pendidikan dengan masyarakat, sehingga perguruan tinggi dapat membantu pemerintah dalam mempercepat gerak pembangunan dan mempersiapkan kader-kader pelaku pembangunan yang berkualitas. Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah ibu hamil di BPM Lilis Surya Wati Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang..Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Mengacu kepada butir Analisis Situasi, permasalahan mitra adalah banyaknya ibu hamil yang periksa mengeluh stress dengan berbagai keluhan-keluhanyang terjadi selama kehamilan, antara lain sakit pinggang dan punggung, sebelit, wasir, lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), pening, seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak. Pengusul bersama mitra sepakat menentukan persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan selama pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat adalah mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan disebabkan karena perubahan proses kehamilan, sehingga stress pada ibu hamil bisa berkurang, sehingga pengusul bersama mitra sepakat menentukan prioritas pemecahan masalah, yaitu dengan mengadakan therapy prenatal massage.

**Kata kunci : stress kehamilan, prenatal massage**

## 1. PENDAHULUAN

Kondisi psikologis yang dialami ibu selama hamil dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dalam tubuhnya. Keluhan umum secara fisik yang berkaitan dengan kehamilan seperti sakit pinggang dan punggung, sebelit, wasir, lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), pening, seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, garis peregangan, kulit gatal, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, infeksi jamur, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh faktor-faktor, seperti kenaikan volume darah dan perubahan hormonal. Sebagian besar dari perubahan dan keluhan selama hamil bersifat sementara, meskipun dapat membuat ibu hamil stress (Wungouw & Lolong, 2017).

Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress (Suarniti et al., 2019). Sindrom adaptasi umum untuk stres, seperti yang dijelaskan oleh Hans Selye, stress dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua adalah reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stressor bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stres terus untuk jangka waktu lama. Kontrol system saraf otonom dan mengatur sebagian system tubuh. Stress dapat meningkatkan system saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang (Fatimah, 2018). Manfaat tambahan dari pijat kehamilan termasuk mengurangi ketegangan otot kronis, meningkatkan vena dan sirkulasi limfatik, mengurangi pembengkakan, mengurangi varises, menormalkan tekanan darah, dan mendorong pernafasan dalam. Pijat mendukung perubahan fisik dan emosional kehamilan yang lebih dinamis (Yanti et al., 2020).

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program Pengabdian Masyarakat pada kesempatan ini adalah untuk mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan pada ibu hamil dengan prenatal massage selama kehamilandi BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang. Dengan cara mendekatkan lembaga pendidikan dengan masyarakat, sehingga perguruan tinggi dapat membantu pemerintah dalam mempercepat gerak pembangunan dan mempersiapkan kader-kader pelaku pembangunan yang berkualitas.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-Ibu hamil di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis.

## 2. PELAKSANAAN DAN METODE

### a. Target Kegiatan

Target pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini adalah ibu hamil di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang.

### b. Luaran

Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menggalakkan *Therapy Prenatal Massage*, bertujuan mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama

kehamilan. Kontribusinya dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin.

c. Pemecahan Masalah

Alternatif pemecahan masalah untuk menyelesaikan persoalan mitra, adalah dengan Penggalakan *Therapy Prenatal Massage*.

d. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survei yaitu pengumpulan data pada ibu hamil dengan metode pengumpulan data secara observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*) di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang dan wawancara mendalam (*deep interview*) dengan responden ibu hamil. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat Prospektif Study, yaitu selama 1 minggu. Menurut analisis data yang digunakan, adalah analisis data kualitatif dan statistik deskriptif.

e. Prosedur Kerja

Adapun prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Alir Tahapan Prosedur Kerja

1) Persiapan

Adapun kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan pada tahap persiapan yaitu :

- a) Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat.
- b) Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang. Ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menentukan jumlah peserta.
- c) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan *Therapy Prenatal Massage*.
- d) Menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil.

2) Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan setelah semua perijinan dan persiapan peralatan sudah selesai dilakukan. Kegiatan akan dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Lilis Surya Wati, SST, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang.

3) Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan program yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada, cara menanganinya sehingga program pengabdian yang dilakukan benar-benar efektif dan maksimal. Sehingga perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dan berkesinambungan.

- 4) Pembuatan Laporan
  - a) Pembuatan Laporan Awal. Pembuatan laporan awal disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan pembinaan terhadap ibu hamil di BPM Lilis Surya Wati, Desa Sambong Dukuh, Kecamatan Jombang.
  - b) Revisi Laporan. Revisi laporan dilakukan apabila terjadi kesalahan pada pembuatan laporan awal.
  - c) Pembuatan Laporan Akhir. Pembuatan laporan akhir dilakukan setelah melakukan revisi laporan agar dalam penyusunan laporan akhir diperoleh hasil yang lebih baik

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2021 di BPM Lilis Suryawati Jombang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sekaligus sebagai kegiatan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan dari nilai pre test (dilakukan di hari pertama sebelum pemberian materi), dilanjutkan post test (dilakukan dihari kedua setelah pemberian materi)

#### a. Hasil pre test

Tabel 1. Distribusi Nilai *Pretest*

Nilai	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik (76-100)	0	0
Cukup (61-75)	5	29.43
Kurang ( $\leq 60$ )	12	70.59
Total	17	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa peserta pelatihan yang memiliki pengetahuan yang cukup adalah sebanyak 29.43%, yang memiliki pengetahuan kurang 70.59% dan pengetahuan baik belum ada dalam prenatal massage.

#### b. Hasil post test

Tabel 2. Distribusi Nilai *Posttest*

Nilai	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik (76-100)	10	58.83
Cukup (61-75)	6	35.29
Kurang ( $\leq 60$ )	1	5.88
Total	17	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang hanya 5.88%, yang memiliki pengetahuan cukup 35.29% dan pengetahuan baik 58.83% dalam layanan prenatal massage.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan PKM

Secara umum tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menciptakan kehamilan yang nyaman dan persalinan yang lancar berbasis IPTEK. Kegiatan pengabdian Masyarakat prenatal massage ini dilaksanakan 22 november 2021. Pemaparan materi dilaksanakan selama dua hari yaitu dimulai pada tanggal 22-24 November 2021. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 17 ibu hamil dengan menggunakan alat bantu berupa panthom orang dewasa atau antar teman (Optional). Nakes diwajibkan dapat memberikan massage kepada ibu hamil sesuai dengan materi yang telah diberikan. Pengabdian masyarakat prenatal massage diakhiri dengan post test, penutup dan Rencana Tindak Lanjut.

Sebelum diberikan materi tentang prenatal massage, ibu hamil dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa pengetahuan awal para peserta. Setelah diberikan materi secara daring para peserta dilakukan post test untuk mengetahui pemahaman para peserta atas materi yang telah diberikan. Para peserta mendapatkan kit yang berisi : buku tentang prenatal massage, alat dan bahan yang digunakan untuk praktik prenatal massage. Selain itu peserta juga mendapatkan video tutorial tentang prenatal massage.

Pada hasil pre test didapatkan pengetahuan peserta tentang prenatal massage 5 orang (29.41%) cukup dan 12 orang (70.59%) kurang. Pengetahuan tentang *prenatal massage* belum sepenuhnya di ketahui oleh peserta. Meskipun Asuhan kebidanan kehamilan telah diberikan namun tidak spesifik membahas tentang *prenatal massage*. Pada hasil post tes didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal massage* dari *pre test* nilai baik 0 naik menjadi 10 (58.83%), nilai cukup dari 5 orang naik menjadi 6 orang (35.29%) dan nilai kurang turun dari 12 orang menjadi 1 orang (5.88%). Meskipun pemberian teori diberikan secara daring, tapi materi dapat diterima dengan baik oleh semua peserta. Peserta mendapatkan buku panduan tentang *prenatal massage* dan video tutorial tentang *prenatal massage*. Hal ini sesuai dengan penelitian Berdasarkan pernyataan Sarah Forgarty dkk (2020), prenatal massage bermanfaat sebagai *stress-*

*relief* bagi ibu hamil, selain sentuhan yang menenangkan, ibu juga dapat melakukan konsultasi langsung mengenai kehamilannya selama proses *massage*. Hal serupa diungkapkan oleh Eman A.El-Hosary dkk (2016), *prenatal massage* dapat mengurangi migrain, membuat tidur lebih nyenyak, mengurangi sindrom *distress* dan meningkatkan level serotonin dalam jumlah yang dibutuhkan tubuh sehingga mengurangi stress. Luaran yang dicapai dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat *prenatal massage* dan tambahan keterampilan nakes dan tim pengabmas dalam melakukan terapi prenatal massage.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan PKM

#### 4. KESIMPULAN

Evaluasi dari kegiatan Prenatal massage pada tanggal 22 november 2021 di BPM lilis suryawati jombang berjalan lancar dan tertib serta taat prokes. Mampu menggalakkan *Therapy Prenatal Massage*, bertujuan mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Kontribusinya dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin sehingga bidan juga amat sangat terbantu karena kegiatan tersebut.

#### 5. SARAN

a. Untuk Ibu hamil

Mampu melaksanakan dengan baik dan taat prokes prenatal massage sehingga manfaat dapat dirasakan oleh ibu hamil.

b. Untuk bidan

Mampu memudahkan pasiennya dalam mengatasi berbagai keluhan saat kehamilan hingga persalinan sesuai evidence based kebidanan

c. Untuk tim pelaksana

Digunakan sebagai rujukan dalam penilaian prenatal massage dalam kehamilan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yesie. 2010. Hipnostetri: Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil & Melahirkan. Cet.1. Jakarta : Gagas Media.
- Ardhiyanti, Yulrina, Dkk. 2014. Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I, Yogyakarta: Deepublish.
- Beatrix, Sofie. 2015. Cerita Kehamilan Shireen Sungkar, Jakarta : Kawan Pustaka
- Cheung, Theresa Francis. 2008. Manajemen Berat Badan Kehamilan. alih bahasa Susi Purwoko editor edisi bahasa Indonesia Lilian Juwono. Jakarta : Arcan.
- Chopra, Deepak. 2006. Magical Beginnings: Panduan Holistik Kehamilan Dan Kelahiran, Penerjemah Nadia Jasmine; penyunting Lala Herawati Dharma. Bandung : Kaifa
- Detiana, Prilia. 2010. Hamil Aman dan nyaman diatas Usia 30 tahun. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Isaacs, 2004. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC.
- Pedak, Mustamir. 2015. Metode Supernol Menaklukkan Stres. Jakarta : Hikmah
- Sari, Lenan. 2015. Bolehkah Pijat Saat Hamil - Bagaimana Melakukannya diakses 20 Desember 2015. <http://ibubidanku.blogspot.co.id/2015/03/bolehkah-pijat-saat-hamil-bagaimana-melakukannya.html>
- Stillerman, Elaine. 2008. Prenatal Massage, A Textbook of Pregnancy, Labor, and Postpartum Bodywork. New York : Mosby Elsevier.
- Widyastuti, Palupi. 2003. Manajemen Stres. Jakarta : EGC.