



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL DENGAN PENYULUHAN *PRENATAL MASSAGE* DI PMB SRI REJEKI DH JABUNG TANON PLUPUH SRAGEN

Hutari Puji Astuti^{*1}, Christiani Bumi Pangesti², Nur Rakhmawati³

^{1,2,3}Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: hutaripujiastuti95@gmail.com¹

Abstract

Pregnancy in the third trimester can trigger a variety of unpleasant complaints. Hormonal and physical changes during pregnancy can cause changes in sleep and sleep quality. Prenatal massage or pregnancy massage can be done as a way to relieve discomfort and make pregnant women relax and sleep well. Pregnancy massagers will generally adjust their massage techniques in order to relieve some of the complaints that are often experienced by pregnant women, including the emergence of aches or pains in the head, legs, back, and waist. According to the preliminary study obtained at PMB Sri Rejeki DH Jabung, Tanon Village, Plupuh District, Sragen, there are approximately 20 antenatal visits each month. Some of these pregnant women have never done prenatal massage to deal with complaints during pregnancy. But to overcome complaints during pregnancy, the pregnant woman does pregnancy exercises. So that these pregnant women have never had a prenatal massage. The purpose of this community service is that after receiving counseling about prenatal massage, it is hoped that pregnant women at PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen understand about prenatal massage and are willing to do it by coming to the midwife. The methods used in this activity are lectures, questions and answers and demonstrations about prenatal massage. The target of community service activities regarding prenatal massage are pregnant women, especially in the third trimester at PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. The expected output from community service activities about prenatal massage for pregnant women at PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen is an increase in knowledge of pregnant women about prenatal massage and pregnant women can do prenatal massage at the nearest midwife.

Keywords: *Pregnant women, prenatal massage, Sleep quality*

Abstrak

Kehamilan pada trimester III dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur. Prenatal massage atau pijat kehamilan dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. Sesuai studi pendahuluan yang di dapatkan di PMB SriRejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen, terdapat kurang lebih 20 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut belum pernah melakukan Prenatal massage untuk mengatasi keluhan selama kehamilan. Tetapi untuk mengatasi keluhan selama hamil ibu hamil tersebut melakukan senam hamil. Sehingga ibu-ibu hamil tersebut belum ada yang pernah melakukan prenatal massage. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Setelah mendapatkan penyuluhan tentang *prenatal massage* diharapkan ibu- ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen mengerti tentang prenatal massage dan mau melakukannya dengan datang ke bidan. Metode yang digunaka dalam kegiatan ini adalah dengan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi tentang *prenatal massage*. Target kegiatan pengabdian masyarakat tentang *prenatal massage* adalah ibu- ibu hamil khususnya Trimester III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang *prenatal massage* pada ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen adalah peningkatan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang *prenatal massage* dan ibu hamil dapat melakukan *prenatal massage* di bidan terdekat

Kata kunci: Ibu hamil, *prenatal massage*, Kualitas tidur

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam

menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2008). Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron menyebabkan mengantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama (National Sleep Foundation, 2007). Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur (Taskiran, 2011).

Gangguan tidur merupakan hal yang umum diantara wanita sehat nulipara dan akan meningkat secara signifikan selama kehamilan, sehingga kualitas tidur yang buruk 3 pada awal dan akhir kehamilan dihubungkan dengan meningkatnya risiko persalinan preterm. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur selama kehamilan akan menurun dikarenakan depresi meningkat (Risksedas, 2010) Kehamilan pada trimester III dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. Prenatal massage dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. (Harsono, 2013). Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan tehnik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar. Pregnancy massage dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. (Sulisdiana, 2017).

Prenatal massage adalah upaya untuk menangani gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga, dengan dilakukan Prenatal massage secara teratur dua kali seminggu selama lima minggu yang dilakukan oleh bidan yang memiliki sertifikat dan berpengalaman. Prenatal massage dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami gangguan kualitas tidur, hal tersebut dapat mencegah kelahiran bayi prematur, berat badan lahir bayi rendah, dan cemas pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. (Suharti, 2015).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur juga sering menggunakan terapi farmako seperti Mefloquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Hollenbach et al, 2013). Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu Prenatal massage (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%) (Field, 2010).

Penelitian yang dilakukan di panti bersalin (Kathryn et al., 2004). Dalam Studi prospective observational dari 131 wanita hamil trimester tiga menyatakan bahwa wanita hamil yang tidur kurang dari 6 jam di malam hari memiliki resiko lama melakukan persalinan, dengan 4,5 kali lebih mungkin untuk kelahiran cesar dan berat badan bayi lahir kurang. Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga megejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang

baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari (Kathryn et al., 2004). Teoristres Selye menjelaskan efektifitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. Back Massage dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2000).

Sesuai studi pendahuluan yang di dapatkan di PMB SriRejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen, terdapat kurang lebih 20 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut belum pernah melakukan Prenatal massage untuk mengatasi keluhan selama kehamilan. Tetapi untuk mengatasi keluhan selama hamil ibu hamil tersebut melakukan senam hamil. Sehingga ibu-ibu hamil tersebut belum ada yang pernah melakukan prenatal massage. Ada beberapa ibu hamil yang masih mengeluh susah tidur pada malam hari dan sakit pada pinggang dan kram pada kaki. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu hamil di PMB SriRejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen bisa mendapatkan prenatal massage sehingga bisa membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan susah tidur dan keluhan fisik lain selama kehamilannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang *Prenatal massage* di laksanakan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, pada Bulan Juli 2020 - Agustus 2021. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan método ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan tentang pengertian dari *Prenatal Massage*. Sedangkan método demonstrasi dan tanya jawab digunakan pada saat dilangsungkannya kegiatan pengabdian masyarakat *Prenatal massage* pada ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen melalui video pelaksanaan *prenatal massage*. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan tersebut meliputi sound system, LCD dan Laptop serta leaflet *prenatal massage*.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: Pertemuan Lintas sektoral

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi beberapa tahapan. Tahapan yang pertama adalah Pertemuan Lintas sektoral dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH bersama perwakilan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada. Pertemuan ini dilakukan di PMB Sri Rejeki DH difokuskan pada masalah kesehatan ibu-ibu

hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen. Temuan masalah kesehatan akan dibahas bersama ibu-ibu hamil saat kegiatan kelas ibu hamil.

Tahap Kedua: Pertemuan kelas ibu hamil

Tahapan yang kedua adalah Pertemuan kelas ibu hamil yang dihadiri oleh kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen serta perwakilan dari Program Studi D3 Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan pada bulan September 2020 Jam 10.00 WIB, membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH yaitu tentang keluhan susah tidur dan ketidaknyamanan ibu selama hamil. Selain itu akan dilakukan pendataan pada warga yang hamil tetapi belum pernah periksa ke Pelayanan Kesehatan.

Tahap Ketiga: Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan

Tahap ketiga adalah persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan di Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang *Prenatal massage*. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan.

Tahap Keempat: Pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang *Prenatal massage* dilakukan pada bulan November 2020 bertempat di PMB Sri Rejek DH pada tahap pertama dan pada bulan Desember 2020 pada tahap kedua. Kegiatan diawali dengan pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang *prenatal massage* pada ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejek DH Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen dilanjutkan pemutaran video *Prenatal massage*.



Tahap Kelima: Monitoring dan evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang *Prenatal massage* maka dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada bulan April - Mei 2021. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi kualitas tidur dan keluhan fisik selama hamil dan mengetahui bagaimana pelaksanaan *prenatal massage*.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Peningkatan Kesehatan Ibu hamil melalui Penyuluhan *Prenatal massage* di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen yang telah dilaksanakan selama dua tahap yaitu pada tanggal November dan Desember 2020 dan monitoring mulai bulan April - Mei 2021 selama 2 bulan, bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan hasil yang maksimal sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%).



Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan selama 1 hari yang diikuti oleh 20 ibu hamil yang terbagi menjadi dua tahap, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh masyarakat. Ibu Hamil menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait *Prenatal massage*. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengolahan data hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang *Prenatal massage* Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai *Prenatal massage* tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan

tentang *Prenatal massage* Ibu hamil menjadi lebih banyak tahu tentang *Prenatal massage* dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang *Prenatal massage* 90%.



Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar. *Pregnancy massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot. Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. (Sulisdiana, 2017).

Pregnancy massage adalah upaya untuk menangani gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga, dengan dilakukan *pregnancy massage* secara teratur dua kali seminggu selama lima minggu yang dilakukan oleh bidan yang memiliki sertifikat dan berpengalaman. *Pregnancy massage* dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami gangguan kualitas tidur, hal tersebut dapat mencegah kelahiran bayi prematur, berat badan lahir bayi rendah, dan cemas pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. (Suharti, 2015).

Hasil penelitian Irmayana tahun 2008 tentang pola tidur ibu hamil trimester tiga di RSUD Dr. Pirngadi Medan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan pola tidur karena frekuensi terbangun (50%) dan mengalami ketidakpuasan saat tidur (31%). Gangguan tidur tidak hanya dialami oleh wanita hamil fisiologis namun juga oleh wanita hamil dengan diabetes

gestasional, preeklamsia, eklamsia, *hyperemesis Gravidarum*, Hipertensi. Berdasarkan data dari Universitas Indraprasta tahun 2012, 34% kaum wanita mengalami insomnia.

Menurut penelitian yang dilakukan Field et al, yang berjudul *Massage therapy effects on depressed pregnant woman*. Penelitian ini menggunakan 84 responden wanita hamil yang di ambil dari kebidanan dan klinik ginekologi, wanita hamil yang di ambil selama trimester ketiga dan pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Para peserta menerima terapi pijat selama 20 menit. Hasil analisis didapatkan hubungan yang signifikan pemberian *Pregnancy Massage* terhadap penurunan depresi pada ibu hamil yang meningkatkan hormon *serotonin*, menurunkan hormon *kortisol*, meningkatkan kadar *dopamin*, dan menurunkan *neropineprin* sehingga tingkat kecemasan dan depresi menurun, nyeri punggung dan kaki juga menurun sehingga kualitas tidur ibupun semakin baik. (Field, 2007).

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil dengan Penyuluhan *Prenatal Massage* untuk meningkatkan Kualitas Tidur selama Kehamilan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen” didapatkan hasil yang maksimal dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal massage*. Namun masih perlu peningkatan untuk kegiatan selanjutnya yaitu pelatihan prenatal massage bagi bidan karena bidan di daerah tersebut belum banyak yang melakukan pelayanan *Prenatal massage* ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan, evaluasi dan monitoring tentang *Prenatal massage* pada ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang pengertian *prenatal massage*, manfaat *prenatal masage*, dan tehnik atau cara melakukan *prenatal massage*. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang *prenatal masage*, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai *prenatal massage* (40%). Tetapi setelah dilakukan penyuluhan Ibu hamil menjadi lebih tahu tentang *prenatal masage* dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang *prenatal massage* 90%. Saran untuk ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara luas mengenai pemahaman tentang Kesehatan ibu selama hamil dan melahirkan nanti, terkait dengan keluhan-keluhan selama hamil. Bagi tenaga Kesehatan perlu dilakukan penyegaran kembali untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Kesehatan ibu hamil dan

diharapkan dapat meningkatkan asuhan pada ibu hamil sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal pada setiap ibu hamil sehingga derajat kesehatan ibu hamil akan terus meningkat

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T. (2010). Pregnancy and Labor Massage. *Expert Rev Obstet Gynecol*. 5(2).177-181.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M.(2007). *Massage Therapy Research*. 27 (2007). 75-89
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herleny, S., Stuber, K. (2013). Non-pharmacological in acute and critical care. *American Association of Critical Care Nurses*, 11, Intervention For Sleep Quality and Insomnia During Pregnancy. *J Can Chiropr Assoc*. 57(3). 260-270.
- Kathryn A. Lee, Caryl L. Gay. 2004. Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*
- Prasetyono. 2010. *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Pratiwi, Wulan M., Arumantikawati, Dwi. 2018. *9 Bulan Penuh Berkah 101 Resep Pasti Hamil Sehat dan Bahagia*. Yogyakarta : Scritto Books Publisher.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Richards K. C., Gibson, R., & Overtoon-McCoy, A. L. (2000). *Effects of massage*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Suharti., Kusuma, P.,& Wulandari, D.A (2015). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sri Hidayati*.
- Sulisdiana, (2017). *Pengaruh pijat bumil terhadap kualitas tidur Pada ibu hamil trimester III di BPM bidan A Desa karang nongko kec.sooko Kabupaten Mojokerto Surabaya: Stikes Majapahit*.
- Taskiran, N. (2011) 'Pregnancy and Sleep Quality', *Journal of Turkish Society of Obstetric and Gynecology*, 8(3), pp. 181–187. doi:10.5505/tjod.2011.14880.