

# Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan Dengan *Prenatal Massage* dan *Spa* di Ratatotok Muara

<sup>1)</sup>Muzayyana, <sup>2)</sup>Sitti Nurul Hikma Saleh, <sup>3)</sup>Agustin, <sup>4)</sup>Alhidayah, <sup>5)</sup>St.Rahmawati Hamzah, <sup>6)</sup>Ade Marcelina Lauma, <sup>7)</sup>Sita Hastini Manoppo

<sup>1,2,3,4,5,6,7)</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[muzayyanananna@gmail.com](mailto:muzayyanananna@gmail.com), <sup>2</sup>[nurulhikmasaleh93@gmail.com](mailto:nurulhikmasaleh93@gmail.com), <sup>3</sup>[agustinbidan08@gmail.com](mailto:agustinbidan08@gmail.com), <sup>4</sup>[alhidayahsayang01@gmail.com](mailto:alhidayahsayang01@gmail.com), <sup>5</sup>[strahmawatihamzah@gmail.com](mailto:strahmawatihamzah@gmail.com).

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<b>Kata Kunci:</b> <i>Stress Kehamilan</i> <i>Prenatal Massage</i> <i>Spa</i>	<i>Stress menjadi persoalan kesehatan yang sering menyerang setiap manusia. Tidak hanya orang biasa, ibu hamil pun rentan terhadap stress, sehingga dapat menyerang kesehatan ibu maupun janin. Kondisi psikologis yang dialami ibu selama hamil dapat mempengaruhi kondisi fisiologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh faktor-faktor perubahan hormonal. Berkaitan dengan fenomena tersebut beberapa keluhan tersebut dapat diatasi dengan prenatal massage dan Spa, selain itu Spa dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan dan nyaman sehingga kebugaran tubuh, jiwa dan pikiran dapat dirasakan oleh ibu hamil, maka perlu adanya sosialisasi mengenai prenatal massage dan spa, manfaat, tehnik atau cara melakukan prenatal massage dan Spa. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil mengatasi stress selama kehamilan dan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini adalah peserta edukasi di desa Ratatotok Muara adalah 15 ibu hamil. Hampir seluruh peserta berusia &gt; 25 tahun sebanyak 10 ibu hamil (66,7%), lebih banyak ibu hamil berpendidikan menengah 9 ibu hamil (60%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang multigravida sebanyak 10 ibu hamil (66,7%) serta memiliki usia kehamilan kebanyakan trimester II sebanyak 8 ibu hamil (53,4%). Hasil evaluasi menurut penilaian pretest dan posttest diketahui sebagian besar memiliki pengetahuan meningkat (81,67%) setelah dilakukan edukasi.</i>
<b>Keywords:</b> <i>Pregnancy Stress</i> <i>Prenatal Massage</i> <i>Spa</i>	<i>Stress is a health problem that often affects every human being. Not only ordinary people, pregnant women are also vulnerable to stress, so it can affect the health of the mother and fetus. The psychological conditions experienced by the mother during pregnancy can affect the physiological conditions. Changes that occur in pregnant women are caused by hormonal changes. In connection with this phenomenon, some of these complaints can be overcome with prenatal massage and Spa, besides that Spa can provide a calming and comfortable psychological effect so that pregnant women can feel the fitness of body, soul and mind, so there is a need for socialization regarding prenatal massage and spa, the benefits, techniques or how to do prenatal massage and spa. This community service aims to increase the knowledge of pregnant women dealing with stress during pregnancy and reduce discomfort during pregnancy. The results obtained in this activity were that the education participants in Ratatotok Muara village were 15 pregnant women. Almost all participants were &gt; 25 years old, 10 pregnant women (66.7%), more pregnant women with secondary education, 9 pregnant women (60%) and had gravida or multigravida pregnancies, 10 pregnant women (66.7%) and had Most of the gestational ages in the second trimester were 8 pregnant women (53.4%). The results of the evaluation according to the pretest and posttest assessments showed that most of them had increased knowledge (81.67%) after education.</i>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. 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 (Herlina Wungouw, 2017).

Akibat ketidaknyamanan yang dialami biasanya tingkat stres pada ibu hamil berdampak buruk terhadap tingkat kecemasan ibu hamil karena berbagai faktor risiko dapat terjadi diakibatkan oleh kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil (Muzayyana, 2021). Kecemasan dialami oleh ibu hamil karena kurangnya pengetahuan dan dukungan dari keluarga, masyarakat, maupun lingkungan serta adanya penyakit yang dialami ibu menyebabkan kecemasan terhadap dirinya maupun bayinya (Siallagan, 2018)

Salah satu asuhan untuk mengurangi stress kehamilan adalah terapi non farmakologi yaitu prenatal massage dan spa. Terapi non farmakologi adalah terapi yang tanpa menggunakan obat-obatan kimia atau yang disebut dengan pengobatan kom-plementer. Pengobatan komplementer merupakan pelengkap pengobatan kedokteran modern (Mangoenprasodjo, 2005).

Terapi pijat ibu hamil atau massage ibu hamil merupakan suatu teknik dengan sentuhan pada bagian tubuh tertentu yang bertujuan untuk meringankan rasa tidak nyaman selama masa kehamilan berlangsung (Diana, 2017). Menurut Becker terapi pijat ibu hamil ialah suatu sentuhan yang lembut pada tubuh ibu hamil dengan menggunakan lebih banyak teknik *ef- fleurage* atau mengusap, selain itu gerakan terapi pijat yang diterapkan pada ibu hamil sedikit berbeda dari terapi pijat biasa, dimana terapi pijat yang dilakukan penuh dengan pertimbangan, seperti memperhitungkan tekanan serta gerakan yang diberikan karena ada beberapa titik pijat yang boleh dan tidak boleh diambil pada ibu hamil agar tidak mengganggu perkembangan janin (Beker, 2007). Terapi pijat juga dikenal dapat mengatasi berbagai keluhan yang terjadi pada sistem tubuh seperti dapat memperbaiki sistem saraf, meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar tekanan darah, melancarkan buang air besar, dapat memperbaiki kinerja paru-paru, dan dapat membantu dalam masalah sulit tidur atau insomnia (Ni Luh Kade Suarniti, 2019).

Banyak cara untuk mewujudkan cantik dan sehat para wanita, salah satunya melalui perawatan-perawatan yakni SPA. Perawatan SPA banyak dipilih oleh para wanita pada umumnya, untuk merawat dan memelihara kecantikan dan kesehatan tubuh. Bahkan tidak hanya wanita karir atau wanita yang aktif, tetapi ibu hamil juga dapat menikmati perawatan untuk kecantikan dan kesehatan tubuh disaat mengandung. Maka dari itu, Kini juga mulai bertambah suatu kebutuhan baru akan SPA untuk wanita hamil yang mulai banyak dicari. Masa- masa kehamilan merupakan masa yang cukup singkat namun memiliki sejuta kesan, dimana seorang Wanita memiliki sebuah janin yang berkembang didalam tubuhnya, yang perlu dijaga dengan cinta, tubuh yang sehat dan bugar, serta hati dan pikiran yang positif. SPA merupakan salah satu penunjang bagi wanita hamil untuk memperoleh tubuh, jiwa dan pikiran yang sehat dan positif. Beberapa keluhan tubuh seperti terjadinya pegal- pegal, bengkak, sakit kepala, dan sebagainya dapat diatasi dengan massage SPA, selain itu SPA dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan dan nyaman sehingga kebugaran tubuh, jiwa dan pikiran dapat dirasakan oleh wanita atau ibu hamil (Kiki Amalia, 2014).

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 K. C., 2000). Pijat adalah salah satu pengobatan yang dapat menghilangkan kekakuan atau ketegangan, mengeluarkan zat yang tidak berguna bagi tubuh, mengendalikan unsur tri dosha di dalam tubuh dengan mengikuti aliran tenaga di dalam tubuh sehingga menjadi seimbang, dengan seimbangnya unsur tri dosha di dalam tubuh secara langsung membuat daya tahan tubuh akan meningkat. Pijat yang diberikan secara rutin dengan minyak dan dengan aroma yang sesuai dapat mengurangi rasa tidak nyaman yang dialami ibu selama masa kehamilan berlangsung serta dapat meningkatkan system kekebalan tubuh ibu hamil (Wijayanti, 2009).

Untuk melakukan terapi *massage SPA* pada ibu hamil dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang teori *massage*, karena hal ini menyangkut letak titik-titik meredian tubuh. Terapi *massage* yang dilakukan oleh terapis yang ahli dan mengetahui anatomi tubuh, akan menimbulkan efek menenangkan dan merangsang efisiensi sistem-sistem tubuh (Jumarani, 2009).

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program Pengabdian Masyarakat pada kesempatan ini adalah untuk mengurangi stress pada kehamilan, memberikan ketenangan sehingga ibu hamil bisa Bahagia dengan kehamilannya, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan pada ibu hamil dengan prenatal *massage* dan *spa* selama kehamilan di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara. 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.

## II. MASALAH

Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, terdapat kurang lebih 20 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut belum pernah melakukan Prenatal *Massage* dan *Spa* 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 stress kehamilan, susah tidur pada malam hari dan sakit pada pinggang dan kram pada kaki. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu hamil di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara bisa mendapatkan prenatal *massage* dan *spa* sehingga bisa membantu ibu hamil dalam mengurangi stress kehamilan dan keluhan fisik lain selama kehamilannya.



Gambar 1. Posyandu Kunjungan Ibu Hamil Antenatal Care Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara

### III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sejak tanggal 01 Februari-04 Februari 2023 yang diawali dari kegiatan perencanaan sampai dengan evaluasi. Adapun penjelasan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak tanggal 01 Februari 2023. Pada tahap ini tim pengabdian menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan salah satu Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Selanjutnya melakukan identifikasi masalah di desa dengan melibatkan lintas sektoral. Setelah dilakukan identifikasi masalah kemudian merumuskan masalah utama berdasarkan tingkat kegawatan, keseriusan dan besarnya masalah sehingga diputuskan masalah yaitu beberapa Ibu hamil belum pernah melakukan Prenatal Massage dan Spa untuk mengurangi stress selama kehamilan

#### 2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak tanggal 01 Februari 2023. Pada tahap ini diawali dengan tim pengabdian melakukan Pertemuan kelas ibu hamil yang dihadiri oleh kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu hamil di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan pada tanggal 02 Februari 2023 Jam 09.00 WITA, membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan bidan desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara yaitu tentang keluhan stress kehamilan dan ketidaknyamanan ibu selama hamil.

#### 3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan tanggal 01 Februari 2023 yaitu:

##### a. Persiapan Alat Peraga dan Materi Penyuluhan

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan dilakukan di Aula Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leaflet, serta materi penyuluhan tentang *Prenatal massage* dan *Spa*. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan seperti : Proyektor, laptop, video penyuluhan, leaflet, speaker, dan microphone.



Gambar 2. Pembagian Leaflet *Prenatal Massage* dan *Spa*

##### b. Penyuluhan Tentang *Prenatal Massage* dan *Spa*

Kegiatan diawali dengan pengarahan dari koordinator penyuluhan kepada anggota tim. Pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang *prenatal massage* dan *Spa* pada ibu-ibu hamil

di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara, dilanjutkan pemutaran video *Prenatal massage* dan *Spa*.



Gambar 3. Pemutaran Video *Prenatal Massage* dan *Spa*

### c. Evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang *Prenatal massage* dan *Spa* maka dilakukan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada tanggal 04 Februari 2023. Didalam proses kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi apakah stress kehamilan sudah berkurang dan keluhan fisik selama hamil dan mengetahui bagaimana pelaksanaan *prenatal massage* dan *Spa*.

#### *Pretest* dan *Posttest*

*Pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai "*Prenatal Massage* dan *Spa*" dengan menggunakan kuesioner yang disusun secara mandiri oleh tim pengabdian dalam bentuk *multiple choice* yang terdiri dari 15 soal.



Gambar 4. Pembagian Kuisisioner *Pretest*



Gambar 5. Pembagian Kuesioner *Posttest*

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 15 ibu hamil yang Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 1-2 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Ibu Hamil Kegiatan Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan dengan Prenatal Massage dan Spa

<b>karakteristik</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
< 17 Tahun	1	6,7 %
17-25 Tahun	4	26,6 %
> 25 Tahun	10	66,7 %
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	1	6,7 %
Menengah	9	60 %
Tinggi	5	33,3 %
<b>Gravida/Kehamilan</b>		
Primigravida	5	33,3 %
Multigravida	10	66,7 %
<b>Usia Kehamilan</b>		
TM I	2	13,3 %
TM II	8	53,4 %
TM III	5	33,3 %

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik umum ibu hamil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berusia > 25 tahun tahun sebanyak 10 ibu hamil (66,7%), lebih banyak ibu hamil berpendidikan menengah 9 ibu hamil (60%) dan memiliki gravida atau kehamilan yang multigravida sebanyak sebanyak 10 ibu hamil (66,7%) serta memiliki usia kehamilan kebanyakan trimester II sebanyak 8 ibu hamil (53,4%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Kegiatan Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan dengan Prenatal Massage dan Spa

<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
Rata-rata : 41,67	Rata-rata : 81,67
Tertinggi : 55	Tertinggi : 90
Terendah : 30	Terendah : 75

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa sebelum dilakukan edukasi ibu hamil tidak memiliki pengetahuan mengenai prenatal massage dan spa dengan nilai rata-rata hanya 41,67 dan nilai tertinggi dari 15 ibu hamil memiliki nilai 55. Sedangkan setelah dilakukan edukasi nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sudah meningkat yaitu 81,67 dengan perolehan nilai tertinggi 90 dari 15 soal yang diberikan. Ibu Hamil menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait Prenatal massage dan spa. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengolahan data hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan tentang Prenatal massage dan Spa Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai Prenatal massage dan Spa tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang *Prenatal massage* dan *Spa* Ibu hamil menjadi lebih banyak tahu tentang *Prenatal massage* dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang *Prenatal massage* dan *Spa* 81,67%. Hal ini menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat membuat ketidak seimbangan pada tubuh ibu hamil sehingga menimbulkan rasa kecemasan dan kegelisahan pada ibu hamil, pijat yang diberikan kepada ibu hamil dapat membuat aliran darah menjadi lancar dan merelaksasi otot-otot sehingga merangsang keluarnya hormon *endorphine* di dalam tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh spasme otot, perasaan bahagia juga disebabkan oleh adanya hormon *endorphine* di dalam tubuh. Perasaan yang nyaman dan bahagia muncul dan dirasakan oleh ibu hamil setelah melakukan pijat secara rutin selama masa kehamilan berlangsung. Hal ini didukung oleh (Aprilia, 2017) menjelaskan hormon *endorphine* yang dihasilkan dari pijatan dapat menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan perasaan bahagia pada ibu hamil. Hal ini juga di dukung oleh Kuswenda dan Siswati juga menyatakan pijatan yang diberikan dapat merangsang hormon *endorphine* sehingga dapat merelaksasikan pikiran dan mengurangi kecemasan yang menimbulkan perasaan bahagia yang dirasakan oleh ibu hamil (Kuswenda.H.R.D. Siswati, 2016).

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 dapat membantu ibu tetap dalam keadaan rileks dan merespon lebih positif terhadap ketidaknyamanan yang berhubungan dengan rasa sakit (Aswitami, 2021).

Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress (Suarmiti, 2019). Sindrom adaptasi umum untuk stress, 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 stress 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 (Fatimah1, 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, 2020).

## V. KESIMPULAN

Ibu hamil telah mengerti tentang pengertian *prenatal massage*, manfaat *prenatal masage*, dan tehnik atau cara melakukan *prenatal massage* dan *Spa* di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Serta tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai yaitu mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Selain itu dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin sehingga bidan di Desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara sangat terbantu karena kegiatan tersebut.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM beserta dosen DIII kebidanan dan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika yang telah berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini baik secara moril maupun materil serta pihak dari lintas sektoral baik dari pemerintah, aparat desa dan bidan desa Ratatotok Muara, Kecamatan Ratatotok, Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2017). Bebas takut Hamil dan Melahirkan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aswitami, N. G. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 347–356.
- Beker, J. (2007). Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik dan Psikis. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Diana, S. (2017). Pengaruh Pijat Bumil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bidan A Desa Karang Nongko Kec. Soongko Kabupaten Mojokerto. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 154-156.
- Fatimah1, P. L. (2018). Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Pelaksanaan Pijat Perineum Pada Ibu Hamil.
- Herlina Wungouw, J. L. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 1-7.
- Jumarani, L. (2009). *The Essence of Indonesian Spa : Spa Indonesia Gaya Jawa Dan Bali*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kiki Amalia, A. P. (2014). Teknik Massage Pada Solus Per Aqua (SPA) Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan Dan Kesehatan Tubuh Di Nahdya Women Center-Malang. *niversitas Negeri Surabaya*, 135-143.
- Kuswenda.H.R.D. Siswati, G. D. (2016). *doman Pijat Tradisional Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Mangoenprasodjo, H. d. (2005). *Terapi Al-ternatif & Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Muzayyana, S. N. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1-5.
- Ni Luh Kade Suarniti, P. L. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 11-19.
- Siallagan, D. &. (2018). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang. *Journal Of Midwifery (IJM)*, 17-23.
- Suarniti, N. L. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 11-19.
- 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*.
- Wijayanti, D. (2009). *Sehat Dengan Pengobatan Alami*. Yogyakarta: Venus.
- Yanti, M. D. (2020). Air Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil.

