



TERAPI *MASSAGE* PADA IBU HAMIL UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANAH KALI KEDINDING SURABAYA

Rachmawati Ika Sukarsih¹, Nova Elok Mardiyana², Nur Hidayatul Ainiyah³, Irma Maya Puspita⁴

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

^{3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email: novaelok@fik.um-surabaya.ac.id

Abstrak

Seorang Wanita hamil memerlukan perhatian khusus dan membutuhkan rasa aman dan nyaman dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Dalam menjalani proses kehamilan, persalinan dan merawat bayi baru lahir seorang ibu harus dalam kondisi yang tenang dan menyenangkan. Perubahan fisik, psikologis dan hormonal akan dialami selama proses kehamilan. Terapi *massage* menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan pada ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Wilayah Puskesmas Tanah Kali Kedinding Kota Surabaya. Kegiatan ini menggunakan metode praktik melakukan *massage* pada ibu hamil dengan *homecare*. Waktu pelaksanaan selama bulan Februari 2020. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 16 orang. Kegiatan ini memberikan dampak kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi *massage* selama kurang lebih 60 menit. Hal tersebut dibuktikan dengan berkurangnya keluhan fisik yang dirasakan saat ini dan meningkatnya kualitas tidur ibu hamil.

Kata kunci: kehamilan, kenyamanan, terapi *massage*

Abstract

A pregnant woman needs special attention and needs a sense of security and comfort with the people around her. In undergoing the process of pregnancy, childbirth and caring for a newborn, a mother must be in a calm and pleasant condition. Physical, psychological and hormonal changes will be experienced during the pregnancy process. Massage therapy is one of the non-pharmacological therapy options that can be applied to pregnant women to increase comfort for pregnant women. This community service activity is applied to pregnant women who live in the Tanah Kali Kewall Health Center area of Surabaya City. This activity uses the practical method of doing massage for pregnant women with homecare. Implementation time during February 2020. The target is pregnant women with a gestational age of 20-35 weeks as many as 11 people. This activity has an impact on the community, especially pregnant women who feel more comfortable after being given massage therapy for approximately 60 minutes. This is evidenced by the reduced physical complaints that are felt today and the increased quality of sleep of pregnant women.

Keywords: pregnancy, comfort, massage therapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap pasangan suami istri dan berharap mendapatkan keturunan yang sehat. Seorang Wanita hamil memerlukan perhatian khusus dan membutuhkan rasa aman dan nyaman dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Dalam menjalani proses kehamilan, persalinan dan merawat bayi baru lahir seorang ibu harus dalam kondisi yang tenang dan menyenangkan (Manuaba, 2015).

Masa kehamilan juga menjadi masa yang penuh dengan tantangan karena banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikis dan hormonal. Pada awal kehamilan ibu akan merasa kelelahan dan lemah karena akan muncul gejala mual muntah yang akan terjadi sampai usia kehamilan 12 minggu. Setelah memasuki trimester kedua berat badan ibu mulai meningkat seiring dengan semakin membesarnya janin. Pada akhir kehamilan, keluhan ibu juga bertambah seperti postur tubuh menjadi lordosis karena beban perut yang membesar menarik tubuhnya ke belakang sehingga mengubah pusat keseimbangan tubuh (Bobak, 2005).

Perubahan psikologis berkaitan erat dengan perubahan hormonal saat kehamilan. Hal tersebut dapat disebabkan karena banyaknya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sehingga suasana hati ibu mudah berubah (Puspita & Mardliyana, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sri Wulandari didapatkan bahwa kejadian ketidaknyamanan fisik dan psikologis ada hubungannya dengan jumlah anak dan kecemasan saat masa pandemic covid-19 (Wulandari & Wantini, 2021).

Upaya peningkatan kenyamanan dan mengurangi keluhan pada ibu hamil dapat dilakukan pemberian terapi komplementer atau yang sering disebut dengan metode non-farmakologi. Metode ini direkomendasikan untuk ibu hamil sampai persalinan karena tidak menyebabkan efek pada ibu maupun janin. Penelitian Nova Elok M, menunjukkan bahwa dengan memberikan terapi komplementer kompres ice gel dapat menurunkan nyeri saat persalinan secara efektif, efisien dan ekonomis (Mardliyana et

al., 2018).

Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada ibu hamil adalah pijat. Pijat ibu hamil merupakan salah satu terapi yang dilakukan untuk ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan terutama pada saat kehamilan (Cruz et al., 2014). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa pijat pada ibu hamil bermanfaat untuk meredakan sakit kaki dan punggung, mengurangi pembekakan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan dan depresi (Suarniti et al., 2019).

Terapi *massage* pada ibu hamil sebaiknya dilakukan dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 12 minggu. Dengan diberikan *massage* dapat membantu untuk mengeluarkan metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang lancar sehingga dapat memudahkan kerja jantung dan tekanan darah menjadi norma (Field, 2012).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan mengurangi keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Wilayah Puskesmas Tanah Kali Kedinding Kota Surabaya. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian antara lain: Tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Kegiatan ini menggunakan metode praktik melakukan *massage* pada ibu hamil dengan *homecare*. Waktu pelaksanaan selama bulan februari 2020. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 16 orang.

Tahapan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terapi *massage* untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil adalah sebagai berikut : melakukan perijinan pada Dinas Kesehatan kota Surabaya dan puskesmas tanah kali kedinding, koordinasi dengan kader setempat untuk pendataan ibu hamil, melakukan pendekatan pada ibu hamil untuk diberikan terapi *massage* di rumahnya, melakukan kontrak waktu dengan ibu hamil, menyiapkan peralatan dan bahan untuk terapi *massage*, memberikan kuesioner pada ibu hamil

tentang kenyamanan dan keluhan yang dirasakan selama kehamilan, memberikan terapi massage di rumah ibu hamil selama kurang lebih 1 jam, melakukan evaluasi terapi massage melalui kuesioner yang dikirimkan 1 hari setelah massage melalui *whatsapp*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil.

Karakteristik	Jumlah	%
Usia Ibu		
≤ 35 tahun	12	75
≥ 35 tahun	4	25
Usia Kehamilan		
Trimester 2	9	56
Trimester 3	7	44
Kenyamanan Ibu hamil		
Keluhan fisik yang dirasakan saat ini		
Ringan	4	25
Sedang	7	44
Berat	5	31
Kualitas tidur ibu hamil		
Baik	6	37.5
Buruk	10	62.5

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar ibu hamil berusia ≤35 tahun yaitu sebesar 75%, usia kehamilan sebagian besar trimester kedua yaitu sebesar 56%. Kenyamanan ibu dilihat dari keluhan fisik yang dirasakan saat ini sebagian besar pada tahap sedang yaitu sebesar 44%, sedangkan kualitas tidur ibu hamil sebagian besar buruk yaitu sebesar 62.5%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kenyamanan ibu hamil.

Kenyamanan Ibu Hamil	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Keluhan ibu hamil saat ini				
Ringan	4	25	9	56
Sedang	7	44	4	25
Berat	5	31	3	19
Total	16	100	16	100
Kualitas tidur ibu hamil				
Baik	6	37.5	12	75
Buruk	10	62.5	4	25
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kenyamanan ibu hamil yang dilihat dari keluhan yang dirasakan saat ini dan kualitas

tidur ibu hamil menjadi lebih baik dengan ditunjukkan pada jumlah ibu yang mengalami keluhan ringan semakin bertambah yaitu 56% dan kualitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik dengan ditunjukkan kualitas tidur ibu hamil baik sebesar 75% setelah diberikan terapi *massage*.

Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi massage pada ibu hamil dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil yang dibuktikan dengan berkurangnya keluhan fisik yang dirasakan dan kualitas tidur.

Terapi massage merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil. Massage pada ibu hamil hampir sama dengan dengan massage pada umumnya tetapi sentuhan yang diberikan lebih lembut dan tidak diperbolehkan melakukan pijatan atau tekanan pada bagian tertentu terutama bagian perut (Levett et al., 2016). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi massage dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil seperti melancarkan system sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot serta membantu mengatasi masalah kesulitan tidur (Aswitami et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Ni Luh Kade Tahun 2019, terapi massage pada ibu hamil dapat menurunkan spasme otot, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan imunitas dan kualitas tidur ibu hamil. Terapi massage dilakukan dengan tehnik effleurage, friksi dan petrissage (Suarniti et al., 2019)

Menurut Eva Ardianti tahun 2019, dengan memberikan terapi massage dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hal ini terjadi karena terapi massage dapat meningkatkan endorphen yang mengendalikan stress pada ibu (Ardianti et al., 2020). Hormon endorphen dapat diproduksi sendiri oleh tubuh secara alami dengan melakukan kegiatan-kegiatan seperti melakukan tehnik rileksasi dengan meditasi, pernafasan yang benar dan melakukan hal-hal yang dapat membuat hati ibu bahagia (Suristyawati et al., 2019)

Terapi massage dapat dilakukan oleh tenaga Kesehatan, terapis massage yang berpengalaman dan bahkan keluarga atau

pasangan. Terapi massage yang dilakukan oleh pasangan akan lebih meningkatkan hubungan suami istri yang erat dan menjalin ikatan kasih sayang dengan bayi yang akan dilahirkannya (Novita et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Kota Surabaya berjalan dengan lancar. Kegiatan ini memberikan dampak kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi *massage* selama kurang lebih 60 menit. Masyarakat berharap kegiatan ini dapat dilanjutkan agar semua ibu hamil dapat merasakan manfaat terapi *massage* sehingga dapat ibu hamil merasa nyaman dan aman selama menjalani proses kehamilan hingga persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, E., Pertiwi, S., & Rohmatin, E. (2020). The Effect of Prenatal Massage Towards Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women in The Work Area Of Cibeureum Public Health Center Tasikmalaya 2019. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 28–30. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5607>
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (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*, 31(4), 347–356.
- Bobak, L. (2005). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cruz, C. M., Caromano, F. A., Gonçalves, L. L., Machado, T. G., & Voos, M. C. (2014). Learning and adherence to baby massage after two teaching strategies. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 19(3), 247–256. <https://doi.org/10.1111/jspn.12076>
- Field, T. (2012). Pregnancy and labor massage. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1586/eog.10.12.Pregnancy>
- Levett, K. M., Smith, C. A., Bensoussan, A., & Dahlen, H. G. (2016). Complementary therapies for labour and birth study: a randomised controlled trial of antenatal integrative medicine for pain management in labour. *BMJ Open*, 6(7), e010691. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010691>
- Manuaba, I. B. G. (2015). *Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. EGC.
- Mardliyana, N. E., Raden, A., & EN, U. H. (2018). Effect of ice gel compress towards labor pain during Active Phase Stage I at private midwifery clinics in Surabaya City area. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 25(1), 21. <https://doi.org/10.20473/mog.v25i12017.21-24>
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil the Third Trimester. *Jurnal Nasional UMP*, 4(2).
- Puspita, I. M., & Mardliyana, N. E. (2021). Relationship of pregnant mother's anxiety level with preparation for childbirth during Covid-19 pandemic in Surabaya, Indonesia. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 29(3), 102. <https://doi.org/10.20473/mog.v29i32021.102-107>
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah

Puskesmas Berbah Sleman Daerah
Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan
Indonesia*, 12(1), 54–67.