

**Preparation for Childbirth Through Massage Effluerage Training,
Hypnobirthing Yoga Exercises in Silian 1 Village, Silian District, Southeast
Minahasa Regency**

Sjenny Olga Tuju, ⁽¹⁾Atik Purandari, ⁽²⁾Sandra G.J.Tombokan, ⁽³⁾ Nanik Wahyuni, ⁽⁴⁾Fredrika Losu⁽⁵⁾

¹Poltekkes Kemenkes Manado, Jurusan Kebidanan

²Poltekkes Kemenkes Manado, Kebidanan

³Poltekkes Kemenkes Manado, Kebidanan

⁴Poltekkes Kemenkes Manado, Keperawatan

⁵Poltekkes Kemenkes Manado, Kebidanan

[*sjennytuju@gmail.com](mailto:sjennytuju@gmail.com)

Article History:

Received: 30 November 2022

Revised: 22 Desember 2022

Accepted: 05 Januari 2023

**Keywords: massage
effluerage and
hypnobirthing**

***Abstract:** Pain in labor is a physiological process. contractions are used to divert women from pain during contractions, Yoga is a movement that is relatively safe and is performed on pregnant women, very useful for dealing with shortness of breath, back pain. Hypnobirthing deep relaxation, through slow and deep breathing patterns so that the body automatically releases endorphins which are natural morphines in the body which are useful for reducing and even eliminating pain during contractions can also increase the formation of endorphins. Destination Increase the knowledge of midwives about effluerage massage and Hypnobirthing in pregnant women.*

The process of giving birth becomes very pleasant, smooth and fast with training effluerage massage and hypnobirthing on imom is pregnant so that mothers enjoy a safe, gentle, smooth and comfortable delivery process through pregnant women classes in Silian Satu village, K1 and K4 in pregnant women will be achieved. After being evaluated from 10 pregnant women, there were 7 pregnant women who felt comfortable after doing effluerage massage followed by Hypnobirthing.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42) minggu lahir spontan dengan presentase belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa

komplikasi baik ibu maupun bayi, dengan adanya proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Proses kelahiran sama halnya dengan rasa nyeri yang akan dialami, sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri. ⁽¹⁾

Nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis. Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan. Penelitian ditemukan bahwa 67% ibu merasa sedikit khawatir, 12% merasa sangat khawatir dan 23% merasa tidak khawatir tentang nyeri persalinan. Untuk mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan/ penolong persalinan melalui upaya mengatasi nyeri pada persalinan. ⁽²⁾ Hal ini sejalan dengan program yang dicanangkan kementerian kesehatan yaitu program *Making Pregnancy Saver (MPS)* yang merupakan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu.

Menurut ⁽³⁾, intensitas nyeri sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi, nyeri bertambah ketika mulut rahim dalam keadaan dilatasi penuh akibat tekanan bayi terhadap struktur panggul diikuti regangan dan perobekan jalan lahir. Lebih dari itu, berbagai hambatan fisik dan psikologis pada ibu saat persalinan akan menambah rasa nyeri yang terjadi.

Effleurage massage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar pada abdomen, pinggang atau paha. *Massage Effleurage* dapat memberikan efek relaks dan tenang. *Effleurage* atau pijatan pada abdomen yang teratur dengan latihan pernapasan selama kontraksi digunakan untuk mengalihkan wanita dari nyeri selama kontraksi. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek *distraksi* juga dapat meningkatkan pembentukan *endorphin* dalam sistem kontrol dasenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. ⁽⁴⁾

Teknik pemijatan ada dua yang dilakukan yaitu *effluerage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Dalam persalinan, *effluerage* dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat dengan cara menggosokan lembut dengan kedua telapak tangan dan jari pada punggung ibu bersalin setinggi servikal 7 kearah luar menuju sisi tulang rusuk selama 30 menit dengan frekuensi 40 kali gosokan permenit, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. ⁽²⁾

Senam Yoga merupakan gerakan yang relatif aman dan dilakukan pada ibu hamil, sangat

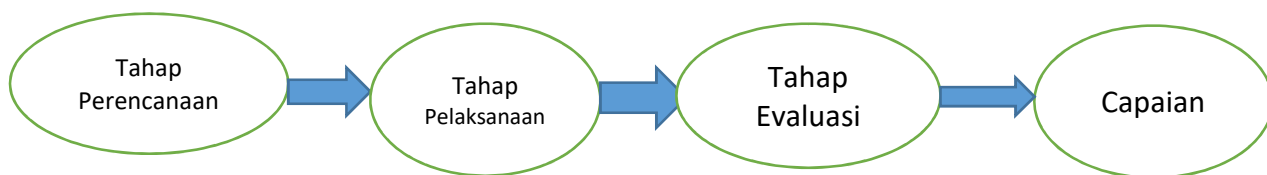
bermanfaat untuk mengatasi sesak nafas, nyeri punggung dan keluhan lainnya. Yoga dapat melancarkan peredaran darah ibu hamil dan menyehatkan jani, menguatkan otot serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Hypnotic-Birthing merupakan relaksasi yang mendalam dan merupakan metode melahirkan normal tanpa rasa sakit dengan bantuan hipnotis. Dengan Hypnotic-Birthing proses melahirkan menjadi sangat menyenangkan, lancar dan cepat. Hypno-birthing adalah relaksasi yang mendalam, lewat pola pernafasan perlahan dan dalam sehingga tubuh secara otomatis melepaskan endorfin yang merupakan morfin alami didalam tubuh yang bermanfaat untuk mengurangi bahkan bisa menghilangkan rasa sakit pada saat kontraksi sehingga ibu menikmati proses persalinan yang aman, lembut, lancar dan nyaman. ⁽⁵⁾

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program Kemitraan Wilayah (PKW) didesa Silian, Silian satu dan Silian dua Kecamatan Silian Raya Kabupaten Minahasa Tenggara pada tahap awali dlakukan survey dengan merancang desain metode kuantitatif yang akan dlakukan dengan pendekatan Pre Eksperimen, perencanaan yang akan digunakan adalah One Grup Pre test dan Post test, dlakukan pelatihan .Variabel yang dinilai meliputi pengetahuan remaja tentang penyakit menular seksualdalam penyuluhan strategi yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung.

Metode dilakukan dengan media audiovisual berupa power point dan pemutaran video. Cara melakukan pijat Effluerage, Senam Yoga *Hypnobirthing* di Di Desa Silian 1 Kecamatan Silian Kabupaten Minahasa Tenggara pada ibu hamil. Presentasi diberikan secara interaktif dan tanya jawab. Sebelum dberikan materi dilakukan pre-test setelah itu dilakukan post-test, kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh pemberian mater dan video terhadap tingkat pengetahuan bu hamil dalam melakukan praktek tentang pijat Effluerage, Senam Yoga *Hypnobirthing*. Kegiatan selanjutnya dilakukan praktek mandiri ibu hamil yang tuntun oleh bidan desa. Setelah 2 mnggu kemudian dilakukan montorng dan evaluasi kepada bidan dan ibu hamil dalam melakukan praktek pada kelas bu hamil.

Tahapan Pelaksanaan :



Gambar 1 Tahap pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

1. Perencanaan

- a. Melapor kepada kepala Dinas Kesehatan, kepala Puskesmas Silian dan kepala Kecamatan Silian Raya kabupaten Minahasa Tenggara.
- b. Menentukan jadwal pelaksanaan bersama kepala Puskesmas dan bidan koordinator serta bidan desa persiapan pelaksanaan dengan menyiapkan ibu hamil
- c. Menentukan tempat pelaksanaan yaitu di Puskesmas Pembantu
- d. Menyiapkan Alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat seperti : spanduk, alat tulis menulis, modul serta matras minyak pelumas VCO lagu lampu dll

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Pertama

- a. Koordinasi dengan bidan koordinator untuk pelaksanaan mengatur tempat pelaksanaan
- b. Memberikan materi tentang pijat efluerage kepada bidan koordinator, bidan desa Silian, Silian satu dan Silian dua dan kader kesehatan.
- c. Melakukan praktek kepada ibu hamil yang sudah disiapkan sebanyak 35 ibu tentang pijat efluerage dan Hypnobirthing
- d. Mengevaluasi pelaksanaan praktek melalui penilaian berupa observasi yang dilakukan.

Pelaksanaan kedua

- a. Melakukan praktek kepada ibu hamil yang sudah disiapkan sebanyak 5 ibu tentang pijat efluerage
- b. Melakukan praktek kepada ibu hamil yang sudah disiapkan sebanyak 10 ibu tentang dan Hypnobirthing
- c. Mengevaluasi pelaksanaan praktek melalui penilaian berupa observasi yang dilakukan oleh Bidan

3. Monitoring

Pelaksanaan monitoring dilakukan dengan cara pengawasan dan pengecekan setelah

mengetahui keberhasilan yang dilaksanakan selama pelatihan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat.

4. Evaluasi

Evaluasi secara umum dan berkala dilaksanakan satu minggu setelah pelaksanaan. Selain itu juga melaksanakan evaluasi dari hasil kerja bidan di kelas ibu hamil yang telah mampu mempraktikkan langsung setelah mengetahui tingkat keberhasilannya.

Rancangan evaluasi :

- a. Follow up secara langsung terkait dengan masage effluerage, senam yoga dan hypnobirthing
 - b. Daftar hadir peserta pelatihan
 - c. Daftar hadir ibu hamil dan bidan yang mengikuti pelatihan
5. Rencana folow up sebulan kemudian

Tabel.1 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Waktu	Tempat	Metode	Peserta
29 November 2019	Puskesmas Pembantu	1. Pemberian Materi PPT dan putar Video 2. Mengisi Kuesioner pre test	Bu Hamil Desa Silian dan Silian 1
30 November 2019	Melakukan Praktek langsung ke ibu hamil di PKM Pembantu untuk bu haml desa Silian	1. Praktek langsung ke bu hamil putar vidio 2. Mengisi Kuesioner post test	Bu Hamil Desa Silian
23 November 2019	Melakukan Praktek langsung ke ibu hamil di PKM Pembantu untuk bu haml desa Silian	1. Praktek langsung ke bu hamil putar vidio 2. Mengisi Kuesioner post test	Bu Hamil Desa Silian 1
5 Desember 2019	Monev Kegiatan	Wawancara dan melihat praktek langsung	Ibu hamil dan bidan desa dan bidan koordnator

HASIL

Tabel 2. Beda Rata-rata Nilai pengetahuan *Pretest* dan *Post test* Pelatihan *Masage Effluerage*, senam Yoga *Hypnobirthing* Di Desa Silian 1 Kecamatan Silian Kabupaten Minahasa Tenggara

Variabel	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Mean	Median	Modus
Nilai Pengetahuan sebelum Edukasi	20	11	12,25	14	14
Nilai Pengetahuan Sesudah Edukasi	33	20	25,55	26	29

Pengetahuan Kader sebelum dan Sesudah dilakukan pelatihan *Masage Effluerage*, senam Yoga *Hypnobirthing*. Rata-rata skor pengetahuan *pretest* pijat Di Desa Silian 1 Kecamatan Silian Kabupaten Minahasa Tenggara untuk persapan persalinan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak yang dilakukan oleh kader kalam mengurangi nyeri pada kehamilan trimester III sampai persalinan yang dilakukan oleh bidan koordinator dan bidan desa rata-rata skor 12,25 dan rata-rata skor pengetahuan post test pelatihan (praktek) yang dilakukan oleh kader kesehatan dan ibu PKK berubah menjadi 25,55, dari 22 pertanyaan dan observasi 12 langkah kegiatan.



Gambar 2 pelatihan *Masage Effluerage*

Pada pelaksanaan dilakukan pretest dengan menanyakan tentang pijat effluerage, Senam

Yoga dan Hypnobirthing pada bidan dan ibu hamil ternyata belum pernah melihat dan melakukan tentang pijat effluerage, Senam Yoga dan Hypnobirthing sehingga dengan penuh perhatian melakukan apa yang diajarkan. Pelaksanaan kegiatan praktek pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 21 November 2019 kepada 4 orang bidan dan 35 orang ibu hamil. pemberian teknik pijat effluerage harus diberikan beberapa kali pada ibu hamil sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada persiapan persalinan kala I.



Gambar 3 pelatihan Hypnobirthing

DISKUSI

Pelaksanaan teknik effluerage, Senam Yoga dan Hypnobirthing pada ibu hamil yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini merupakan teknik yang sangat bermanfaat dan berguna bagi persiapan persalinan sehingga mau melakukan kembali setiap pelaksanaan Posyandu didesa. Hasil penilaian melalui observasi didapatkan bahwa pada waktu pelaksanaan praktek benar-benar dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Perangkat desa hukum tua dan kader kesehatan sangat mensupport kegiatan ini sehingga mereka berkomitmen untuk membantu bidan dalam pelaksanaan nanti.

Pelaksanaan hari kedua dilaksanakan pada tanggal 30 November 2019 berlangsung dengan lancar semua kegiatan baik pijat effluerage yoga maupun Hypnobirthing dapat dilakukan sendiri oleh bidan dengan baik kepada ibu hamil. Hypnobirthing yang diajarkan kepada ibu hamil sangat bermanfaat sehingga dan mau melakukan sendiri ketika dirumah dengan mendengar lagu-lagu instrumen untuk menghipno diri sendiri.

Pelaksanaan kegiatan kedua ini dilaksanakan dengan lancar dan didukung oleh Puskesmas dan bidan koordinator, ibu kades, kader dan masyarakat yang ada didesa Silian,

Silian satu dan Silian dua Kecamatan Silian Raya kabupaten Minahasa Tenggara. Bidan koordinator, bidan desa dan ibu hamil meraskan bermanfaat dengan adanya pelatihan pijat effluerage, senam Yoga dan Hypnobirthing.

Pijat effluerage yoga maupun Hypnobirthing pada pengabdian masyarakat sangat bermanfaat dan memberkan pengetahuan yang baik bahkan meningkat sebelum dberkan pelatihan bagi bidan dan ibu hamil di desa Silian dan Silian 1 kecamatan Slan Raya Kabupaten Mnahasa Tenggara. Massage Effleurage, pijat oksitosin dan senam nifas merupakan teknik massase yang aman, nyaman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri.
(6)

Hypnobirthing akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan baru yang diniatkan.
(5)

(7) Mnekanan bahwa intensitas nyeri selama persalinan terutama berkaitan dengan ketegangan emosi. Nyeri persalinan terbukti berkurang sampai sepertiganya apabila wanita yang bersangkutan telah termotivasi dan dipersiapkan menjalani persalinan. Metode nonfarmakologi selain lebih murah, aman, tanpa efek samping juga tidak membutuhkan waktu dan tenaga khusus seperti pada manajemen farmakologi⁽⁸⁾

KESIMPULAN

1. Pijat effluerage sangat bermanfaat untuk bidan dan ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan
2. Senam Yoga yang diajarkan pada bidan dan ibu hamil dapat dilakukan sendiri dan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan
3. Hypnobirthing yang diajarkan pada bidan dan ibu hamil dapat dilakukan sendiri dan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo; 2016.
- [2] Aryani. Pengaruh Masase Pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. J Kesehat Andalas [Internet].

Jurnal Nusantara Berbakti**Vol. 1, No. 1 Januari 2023**

e-ISSN: 2964-1993; p-ISSN: 2964-0776, Hal 21-26

- 2015;4(2615–1138):70–7. Available from:
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/193/188>
- [3] Helen Farrer. Perawatan Maternitas [Internet]. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2001. Available from:
<http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=9551&pRegionCode=SIPERBANG&pClientId=637>
- [4] Moondragon. Effleurage & Massage. 2004; Available from:
<http://www.moondragon.org/pregnancy/effleurage.htm>
- [5] Aprillia Y. Informasi Kelas Relaksasi Hypno-Birthing. 2019; Available from:
<http://www.bidankita.com/informasi-kelas-relaksasi-hypno-birthing>
- [6] R E. Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer mahasiswi. FKUB Malang. 2012;
- [7] Cunningham FG 2006. Obstetri William. 21st ed. Jakarta: EGC; 2006.
- [8] Bobak I M, Lowdermilk, D. L& Jensen MD. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. 4th ed. Jakarta: EGC; 2005.