

PENERAPAN PRENATAL MASSAGE UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN DI KLINIK PRATAMA JAMBU MAWAR KOTA PEKANBARU

Rita Afni¹, Octa Dwienda Ristica²

^{1,2)} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

e-mail: rita.afni@htp.ac.id

Abstrak

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil menimbulkan ketidaknyamanan seperti, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas, edema, kram kaki, dan nyeri punggung [1]. *Prenatal Massage* adalah pijat yang di lakukan pada ibu hamil agar dapat mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang sering di alami ibu hamil [2]. Dengan melakukan prenatal massage dapat memberikan manfaat pada ibu hamil diantaranya dapat mengurangi ketidaknyamanan seperti kram, ketegangan otot, nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mitra tentang prenatal masssage dan melakukan prenatal massage pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan. Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Klinik Pratama Jambu Mawar, yang akan menjadi objek dalam Pengabdian ini adalah Ibu Hamil. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap yaitu penyuluhan yang dilakukan dengan ceramah langsung untuk meningkatkan pengetahuan mitra dan melakukan prenatal massage pada ibu hamil dengan ketidakanyamanan kehamilan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialaminya. Luaran yang ditargetkan oleh penulis adalah adanya publikasi artikel pada jurnal pengabdian yang terakreditasi sinta 5 dan masyarakat khususnya ibu hamil mengetahui manfaat dan melakukan prenatal massage secara rutin yang merupakan bagian dari misi prodi sarjana kebidanan dan profesi bidan Fakultas Kesehatan Universitas hang Tuah Pekanbaru. PkM ini telah dilaksanakan pada Juli-Agustus 2023 diKlinik Pratama Jambu Mawar. Pelaksanaan PkM ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan tentang prenatal massage dan ditemukan 11 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan yang kemudian dilakukan prenatal masage pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan tersebut.

Kata kunci: *Prenatal Massage, Pengetahuan, Ketidaknyamanan Kehamilan*

Abstract

The changes that occur in pregnant women cause discomfort such as constipation, frequent urination, shortness of breath, edema, leg cramps and back pain [1]. Prenatal Massage is a massage performed on pregnant women in order to reduce complaints and discomfort that pregnant women often experience [2]. Doing prenatal massage can provide benefits to pregnant women, including reducing discomfort such as cramps, muscle tension, back pain and anxiety in pregnant women caused by hormonal changes during pregnancy. The aim of this community service is to increase partners' knowledge and understanding about prenatal massage and carrying out prenatal massage for pregnant women with pregnancy discomfort. This community service will be carried out at the Pratama Jambu Mawar Clinic, the object of this service will be pregnant women. This community service is carried out in 2 stages, namely counseling which is carried out with direct lectures to increase partners' knowledge and providing prenatal massage to

pregnant women with pregnancy discomforts to reduce the discomfort they experience. The output targeted by the author is the publication of articles in the accredited service journal Sinta 5 and the public, especially pregnant women, know the benefits and carry out prenatal massage regularly, which is part of the mission of the undergraduate midwifery and midwifery professional study program, Faculty of Health, Hang Tuah University, Pekanbaru. This PkM was implemented in July-August 2023 at the Jambu Mawar Pratama Clinic. The implementation of this PkM was useful in increasing knowledge about prenatal massage and it was found that 11 pregnant women experienced pregnancy discomfort who then carried out prenatal massage on pregnant women who experienced this discomfort.

Keywords: *Prenatal Massage, Knowledge, Pregnancy Discomfort*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang perempuan mengalami perubahan fisik, maupun perubahan psikologis akibat peningkatan hormon kehamilan. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan [3]. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil menimbulkan ketidaknyamanan seperti, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas, edema, kram kaki, dan nyeri punggung [1]. Terdapat beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti, Nyeri punggung 70%, sering berkemih 50%, konstipasi 40%, sesak napas 60%, bengkak kaki 20%, perut kembung 30%, sakit kepala 20%, starae gravidarum 50%, hemoroid 60%. Berdasarkan hal tersebut nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang banyak di alami oleh ibu hamil [3]

Ketidaknyamanan merupakan keluhan yang mengganggu aktivitas ibu hamil. Hal ini dikarenakan adaptasi pada masa kehamilan, janin yang mulai membesar dan perubahan hormon menimbulkan keluhan di daerah perut, punggung dan kaki. Keluhan atau ketidaknyamanan ini berbeda pada masing-masing ibu hamil. Biasanya keluhan pada trimester pertama yaitu morning sickness, lesu, lelah dan mengantuk, nyeri payudara, ngidam dan kram. Pada trimester kedua yaitu nyeri ulu hati, jerawat, kram kaki dan nyeri pergelangan tangan. Sedangkan pada trimester ketiga yaitu sering buang air kecil, keluhan pada punggung, tidur tidak nyaman dan kecemasan [4].

Klinik pratama jambu mawar merupakan klinik dengan kunjungan ibu hamil terbanyak di wilayah kerja payung sekaki pada tahun 2022. Pada 3 bulan terakhir (November 2022- Januari 2023) diketahui bahwa dari 81 orang ibu hamil yang berkunjung di Klinik Pratama Jambu Mawar, 82,3% mengalami ketidaknyamanan kehamilan. dari wawancara dengan 6 orang mitra yang ditemui pada saat kunjungan di tanggal 2 Februari 2023 diketahui bahwa 4 orang diantaranya mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan dan mitra memiliki pengetahuan yang kurang tentang prenatal massage serta mitra belum pernah mendapatkan terapi prenatal massage untuk ketidaknyamanan yang dialaminya selama kehamilan ini. Di Klinik pratama jambu mawar diketahui bahwa bidan yang ada disana belum memiliki tenaga ahli dalam melakukan prenatal massage.

Permasalahan Mitra/Masyarakat

Berdasarkan analisis masalah maka permasalahan mitra adalah: Mitra memiliki pengetahuan yang kurang tentang prenatal massage dan mitra belum pernah mendapatkan terapi prenatal massage untuk ketidaknyamanan yang dialaminya

Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat dari prodi sarjana kebidanan dan pendidikan profesi bidan Fakultas kesehatan Universitas Hang Tuah kali ini berfokus pada

peningkatan pengetahuan mitra tentang prenatal massage dan memberikan pelayanan prenatal massage pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyaman. Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah agar ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang prenatal massage dan melakukan prenatal massage pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyaman kehamilan.

Peningkatan pengetahuan yang dimaksudkan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan secara langsung. Penyuluhan merupakan salah satu cara penyampaian informasi secara efektif untuk meningkatkan pengetahuan sekelompok orang, melalui penyuluhan diharapkan peserta penyuluhan dapat menggunakan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari – hari, sehingga tujuan penyuluhan tercapai dan juga dengan memberikan leaflet kepada mitra tentang prenatal massage diantaranya: defenisi, faktor pertimbangan dilakukannya prenatal massage, manfaat dilakukannya prenatal massage agar dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh mitra pada masa kehamilannya. Sebelum dan setelah diberikan penyuluhan akan dilakukan pre test dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mitra tentang prenatal massage.

Untuk prenatal massage akan dilakukan kepada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada kehamilannya. *Prenatal Massage* adalah pijat yang di lakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi ketidaknyamanan yang sering di alami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. Sebelum dilakukan prenatal massage maka dilakukan identifikasi terlebih dahulu untuk menentukan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, jenis ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil apakah bisa diatasi dengan prenatal massage atau tidak. Kemudian setelah didapatkan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan yang bisa diatasi dengan prenatal massage, kemudian terapis akan melakukan persiapan (alat, terapis, lingkungan dan pasien) setelah semuanya siap, terapis memberitahukan posisi dilakukannya terapi kemudian barulah terapis melakukan prenatal massage pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan dan setelah dilakukan prenatal massage akan di evaluasi bagaimana ketidaknyamanan yang dialami oleh mitra tersebut.

METODE

A. Metode

Metode pelaksanaan pelaksanaan kegiatan pada pengabdian ini akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Ibu hamil akan diberikan informasi dan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan tentang prenatal massage agar dapat meningkat pengetahuan mitra, dilakukan pre test dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mitra tentang prenatal massage, melakukan identifikasi terlebih dahulu untuk menentukan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, jenis ketidaknyamanan yang dialami dan menentukan apakah ketidaknyamanan tersebut bisa diatasi dengan prenatal massage atau tidak dan dilakukan tahap Tahap Evaluasi melalui pre test dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mitra tentang prenatal massage serta melakukan observasi untuk mengidentifikasi ketidaknyamanan yang dialami ibu sebelum dan setelah prenatal massage dilakukan

B. Pelaksanaan Kegiatan

No.	PERSIAPAN	URAIAN KEGIATAN
1.	Persiapan	Observasi ulang lokasi setelah proposal lulus seleksi Koordinasi ulang dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan Pema

		<p>Persiapan <i>Pregnancy Massage Treatment</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Terapis harus bertanya pertama kali apakah klien menyukai b) Usapan karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik. c) Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil. d) Hindari untuk melakukan <i>massage</i> pada area kemerahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu di <i>massage</i>. e) Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk <i>massage</i>. <p>Tahap Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> (1) Kursi atau tempat duduk dan tempat bersandar (2) Tempat Tidur (3) Bantal 3 pcs (4) Kasur, sprei, selimut. (5) <i>Aromatherapy candle</i> (6) Minyak aromaterapi sesuai keinginan pasien. (7) Handuk [5] 2. Persiapan Terapis <ul style="list-style-type: none"> (1) Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien. (2) Mencuci tangan. 3. Persiapan Lingkungan <ul style="list-style-type: none"> (1) Menutup gorden atau pintu (2) Pastikan privasi pasien terjaga [2]. 4. Persiapan Pasien <ul style="list-style-type: none"> (1) Lakukan pemeriksaan fisik seperti Tekanan Darah, gerakan bayi aktif atau tidak, DJJ (2) Tanyakan kontraindikasi pada ibu hamil apakah mual, muntah, diare, pusing, trombopeblitis, diabetes, komplikasi ginjal, preeklampsia dan eklampsia berat. Apabila hal tersebut diatas tidak ada maka boleh dilanjutkan pijat (3) Minta pasien untuk cuci kaki dan BAK (4) Minta pasien berbaring ditempat tidur dengan posisi miring dengan menggunakan bantal (pada kaki, perut dan tangan) agar O2 yang mengalir untuk bayi dapat berjalan lancar [5]
2.	Pelaksanaan	<i>Pregnancy Massage</i> dibantu oleh mahasiswa
3.	Evaluasi	Tahap Evaluasi melalui pre test dan post test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mitra tentang prenatal <i>massage</i> serta melakukan observasi untuk mengidentifikasi ketidaknyamanan yang dialami ibu sebelum dan setelah prenatal <i>massage</i> dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan dan memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang prenatal massage serta mitra belum pernah mendapatkan terapi prenatal massage untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan yang dialaminya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan beberapa tahapan yang dimulai dari bulan juli-Agustus 2023.

1. Penyuluhan

Pada kegiatan penyuluhan ini kita mengumpulkan beberapa ibu hamil. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu diberikan kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang prenatal massage yang meliputi: defenisi, faktor pertimbangan dilakukannya prenatal massage, manfaatnya dilakukannya prenatal massage agar dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh mitra pada masa kehamilannya, setelah dilakukan penyuluhan maka diberikan post tes kepada peserta lagi agar dapat mengetahui pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil pre test dan post test yang diberika kepada 18 orang ibu hamil diketahui bahwa 67% mengalami peningkatan pengetahuan tentang prenatal massage.

2. Melakukan Prenatal Massage

Sebelum dilakukan prenatal massage maka dilakukan identifikasi terlebih dahulu untuk menentukan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, jenis ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil apakah bisa diatasi dengan prenatal massage atau tidak. Kemudian setelah didapatkan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan yang bisa diatasi dengan prenatal massage, kemudian terapis akan melakukan persiapan (alat, terapis, lingkungan dan pasien) setelah semuanya siap, terapis memberitahukan posisi dilakukannya terapi kemudian barulah terapis melakukan prenatal massage pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan kehamilan. Pada pengabdian ini ditemukan 11 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan yang kemudian dilakukan prenatal masage pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan tersebut. Selain diklinik, prenatal massage juga dilakukan kerumah pasien oleh tim pengabdian masyarakat

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat





Gambar. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal massage dan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu hamil melalui pelaksanaan prenatal massage. Rasa ingin tahu, antusiasme, dan ketertarikan para peserta saat berlangsungnya kegiatan seperti pemberian materi dan diskusi/tanya jawab memberikan nilai positif. Didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan yang diukur dengan menggunakan kuisioner pretest dan posttest yang didesain oleh penulis.

SARAN

Diharapkan bidan yang ada di PMB Jambu Mawar untuk dapat mengikutkan karyawannya pelatihan massage agar dapat memberikan prenatal massage kepada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan secara berkala dan mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan Klinik Pratama Jambu Mawar yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mardliyana, N. E., Ainiyah, N. H., dan Anifah, F. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri, 2022
- [2] Ihca (Indonesia Holistic care Association), "Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa," Semarang, 2014.
- [3] Ernawati, Karo, B. M., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., Damalia, A. F., Airtonang, T. R.,

- Sholihah, I., Hasanah, Z., Manuli, R. S., Putri, D., Annisa, Simanjuntak, F. M., & Hurinin, N. M. *Ketidaknyamanan dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan* (E. Fatmawati, S. Fadhilah, & E. D. Widyawaty (eds.); Ed. 1). Rena Cipta Manda, 2022
- [4] Pratami, E, *Evidence Based Dalam Kebidanan*. EGC, Jakarta, 2016
- [5] Handayani, "Panduan Perawatan Masa Kehamilan dan Masa Nifas Mom Care," 2020. J. J. E. Wantania, "1,2 2)," 2015.