

Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan *Loving Pregnancy Massage*

Ratna Ariesta Dwi Andriani¹, Ika Mardiyanti², Nanik Handayani³, Yasi Anggasari⁴, Paramita Sari⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: ratnariesta@unusa.ac.id

Abstract

In this third trimester pregnancy period requires special attention, because during this period there is an increase in fetal growth and development. The spine is pushed towards the back forming a lordosis posture as an effort to adjust the excess body weight. This condition causes the mother to feel pain in the back. A preliminary survey of 10 third trimester pregnant women in Rw.02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya, all of them experienced back pain and 7 of them did not know how to deal with it. In addition, out of 30 health cadres, only 9 people know about massage for pregnant women, but they cannot practice it. The solution in this community service is to provide health counseling and also demonstrations to cadres and pregnant women about Loving Pregnancy Massage in overcoming back pain discomfort. This community service aims to improve the knowledge and skills of cadres and pregnant women. The method used in this community service is to provide health counseling using the lecture method assisted by leaflet media. In this activity, pre tests and post tests were also carried out using questionnaire sheets to determine the level of knowledge of cadres and pregnant women before and after being given Health Counseling. The results obtained from this activity are an increase in knowledge and skills of cadres and pregnant women after being given health counseling on Loving Pregnancy Massage.

Keywords: *loving pregnancy massage, back pain*

Abstrak

Pada periode kehamilan trimester ketiga ini membutuhkan perhatian khusus, karena pada masa ini terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan janin. Tulang belakang terdorong ke arah belakang membentuk postur tubuh lordosis sebagai upaya penyesuaian beban tubuh yang berlebih. Kondisi ini menyebabkan ibu merasakan nyeri pada bagian punggung. Survey pendahuluan dari 10 ibu hamil trimester ketiga di Rw.02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya, semuanya mengalami nyeri punggung dan 7 diantaranya tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Selain itu, dari 30 kader kesehatan yang ada, hanya 9 orang yang tau tentang pijat ibu hamil, namun mereka tidak bisa mempraktikannya. Solusi dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan juga demonstrasi kepada kader dan ibu hamil tentang *Loving Pregnancy Massage* dalam mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dibantu dengan media leaflet. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pre tes dan post tes dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dan ibu hamil setelah diberikan Penyuluhan kesehatan Kesehatan tentang *Loving Pregnancy Massage*.

Kata Kunci: *loving pregnancy massage, nyeri punggung*

Accepted: 2023-08-08

Published: 2023-10-02

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi seorang wanita yang akan melibatkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan psikologis yang mungkin terjadi pada seorang ibu pada masa kehamilan trimester ketiga antara lain ibu merasa cemas, depresi, kecewa, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan suasana hati ibu sebagai akibat dari perubahan hormonal yang memicu perubahan tersebut. Sedangkan perubahan fisiologis yang

sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga adalah perubahan jaringan ikat menjadi lebih lunak dan longgar yang akan mengakibatkan nyeri punggung (Astuti, Susanti, & Nuraidah, 2017).

Pada periode kehamilan trimester ketiga ini membutuhkan perhatian khusus, karena pada masa ini terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan janin. Bertambahnya berat badan yang drastis menimbulkan rasa cepat lelah, sulit tidur, nafas pendek, oedem pada tangan dan kaki. Meningkatnya tinggi fundus uteri disertai dengan pembesaran perut, membuat beban tubuh condong ke depan. Tulang belakang terdorong ke arah belakang membentuk postur tubuh lordosis sebagai upaya penyesuaian beban tubuh yang berlebih. Kondisi ini menyebabkan ibu merasakan nyeri pada bagian punggung, varises, dan kram pada kaki (Enggar & Gintoe, 2019). Ketidaknyamanan trimester ketiga (usia kehamilan 28-42 minggu) yang sering terjadi diantaranya nyeri punggung 70%, sering buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram pada kaki 10%, sesak nafas 60% (Tyastuti, Siti, Wahyuningsih, & Heni, 2016). Menurut hasil penelitian ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia, 60-80% ibu mengalami nyeri punggung saat hamil. Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil mengalami sakit punggung (back pain) (Herawati, 2017).

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu akan menimbulkan rasa tidak nyaman apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik (Katonis, et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat pada ibu hamil dapat membantu mengurangi spasma otot yang terjadi pada kehamilan trimester ketiga, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, serta meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Efek yang akan ditimbulkan dari pijat ini diantaranya adalah bisa mengurangi rasa nyeri pada punggung, meningkatkan kualitas tidur, dan menimbulkan efek bahagia pada ibu hamil (Suarniti, Cahyaningrum, & Wiryanatha, 2019). Pijat efektif dalam memberikan relaksasi fisik dan mental, mengurangi nyeri, dan meningkatkan efektivitas obat nyeri dengan melepaskan endorfin sehingga menghambat transmisi rangsangan nyeri (Rahayu, Pertiwi, & Rohmatin, 2020). Pijat juga berpengaruh terhadap berkurangnya rasa nyeri pada ibu hamil trimester ketiga (Mardiyanti, Andriani, & Amalia, 2021).

Hasil survey pendahuluan dari 10 ibu hamil trimester ketiga di Rw.02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya, semuanya mengalami nyeri punggung dan 7 diantaranya tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Selain itu, dari 30 kader kesehatan yang ada, hanya 9 orang yang tau tentang pijat ibu hamil, namun mereka tidak bisa mempraktikannya.

METODE

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan kepada Kader dan Ibu hamil di RW 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya tentang *Loving Pregnancy Massage*. Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun proposal kegiatan, melakukan rapat strategi pelaksanaan yang dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, serta melakukan perijinan. Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang *Loving Pregnancy Massage* dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet sebagai media pendukung. Setelah sesi penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan sesi demonstrasi langkah-langkah *Loving Pregnancy Massage* sesuai dengan *Standar Operational Procedure* (SOP). Di akhir sesi, kader dan ibu hamil diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang sekiranya belum dipahami baik saat sesi penyampaian materi maupun sesi demonstrasi. Sebelum dilakukan Penyuluhan Kesehatan, terlebih dulu diadakan pre tes untuk para kader dan ibu hamil yang hadir dengan menjawab kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar *Loving Pregnancy Massage*. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, dilakukan post tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test Peningkatan Pengetahuan Kader dan Ibu hamil tentang *Loving Pregnancy Massage*

Hasil	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	9	30%	27	90%
Kurang	21	70%	3	10%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa pengetahuan kader dan ibu hamil dari pretest ke posttest mengalami peningkatan yaitu dari 30% kader dan ibu hamil dengan pengetahuan baik menjadi 90% kader dan ibunhamil dengan pengetahuan baik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberian informasi dengan menggunakan metode ceramah dan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan kader dan juga ibu hamil sebagai responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nasution yang membuktikan adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat dengan masing-masing metode mengalami peningkatan prosentase yang signifikan (Nasution, Siregar, & Yustina, 2019).

Tabel 2. Hasil Observasi Ketrampilan Kader dan Ibu hamil dalam Mempraktikkan *Loving Pregnancy Massage*

Hasil	<i>Pre Demonstration</i>		<i>Post Demonstration</i>	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Bisa	0	0%	30	100%
Tidak bisa	30	100%	0	0%
Total	30	100%	30	100%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan ketrampilan kader dan ibu hamil setelah diberikan demonstrasi *loving pregnancy massage* sesuai dengan SOP (Standar Operational Procedure) yaitu menjadi 100%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Suhartini dan Supardi, bahwa pendidikan kesehatan melalui demonstrasi dapat meningkatkan ketrampilan responden (Suartini & Kusniawati, 2020).



Gambar 1 Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan (Enggar & Gintoe, 2019)



Gambar 2 Sesi Tanya Jawab

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil dengan *Loving Pregnancy Massage*" ini, dilakukan dengan memberikan Penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dan leaflet serta demonstrasi langkah-langkah *loving pregnancy massage* sesuai dengan SOP (Standar Operational Procedure). Sasaran kegiatan ini adalah Kader dan Ibu hamil di Posyandu Rw 02 Kelurahan Pacar Kembang Surabaya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada kader dan ibu hamil dalam melakukan langkah-langkah *loving pregnancy massage* sesuai dengan SOP.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S., Susanti, A., & Nuraidah, R. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: PT Erlangga.
- Enggar, E., & Gintoe, H. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester III. *Voice of Midwifery*, 796-805.
- Herawati, A. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Ahhelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2017). Pregnancy Related Low Back Pain. *Hippokratia Quarterly Medical Journal*, 205-210.
- Mardiyanti, I., Andriani, R., & Amalia, R. (2021). Effectiveness Of Loving Massage To Treat Back Pain In Pregnant Women In Third Trimester. *Strada: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1449-1453.
- Nasution, F., Siregar, P., & Yustina, E. (2019). Improvement of Knowledge and Attitude of Community Figure in Preventing Malaria Disease Through Discussion with Leaflet and Module. *Jurnal Kesehatan*, 154-164.
- Rahayu, S., Pertiwi, S., & Rohmatin, E. (2020). The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III. *Midwifery and Nursing Research Journal*, 65-68.
- Suarniti, N., Cahyaningrum, P., & Wiryanatha, I. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 11-19.

-
- Suartini, E., & Kusniawati. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Tersedak dengan Google Form dan Phantom pada Orang Tua di TK Taman Sukaria Terhadap Keterampilan Keluarga. *Jurnal Media Informasi Kesehatan*, 411-422.
- Tyastuti, Siti, Wahyuningsih, & Heni, P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.