

EDUKASI MANFAAT *PRENATAL MASSAGE* DAN PEMBERIAN *PRENATAL MASSAGE* DI DESA TAMBAKREJO JOMBANG

Fera Yuli Setyaningsih¹⁾, Any Isro'aini²⁾, Henny Sulistyawati³⁾, Ratna Dewi Permatasari⁴⁾, Yana Eka Mildiana⁵⁾

^{1,2,3,4,5} ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Fera Yuli Setyaningsih; fera.yuli@gmail.com

Abstrak

Prenatal massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. Pada ibu hamil tubuh akan mengalami perubahan fisik, maupun perubahan psikologis yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan. Perubahan yang terjadi menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas, edema, kram kaki dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti Nyeri punggung 70%, sering berkemih 50%, Konstipasi 40%, sesak napas 60%, bengkak kaki 20%, perut kembung 30%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60% berdasarkan data tersebut nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang paling banyak dialami oleh ibu hamil. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat cara farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan metode farmakologis tidak lagi direkomendasikan karena dianggap berbahaya dan memiliki efek serius pada janin. Penatalaksanaan metode non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti prenatal massage, kompres hangat, senam hamil dan latihan pernapasan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Tambakrejo diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung. Ibu hamil belum pernah melakukan prenatal massage untuk mengurangi keluhan tersebut. Kegiatan Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Tambakrejo. Jumlah KK di Desa Tambakrejo 1.324 KK, dengan jumlah ibu hamil trimester 3 sebanyak 15 ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan adalah informasi dan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan tentang prenatal massage.

Kata kunci: Ketidaknyamanan; Kehamilan; *Prenatal Massage*

Abstract

Prenatal massage is a type of massage given to pregnant women to improve blood circulation and reduce common pregnancy-related discomforts. The type of massage is adjusted according to the physical changes experienced during pregnancy. Pregnant women undergo both physical and psychological changes caused by increased pregnancy hormones. These changes often lead to various discomforts such as constipation, frequent urination, shortness of breath, edema, leg cramps, and back pain. Pregnancy discomforts such as back pain (70%), frequent urination (50%), constipation (40%), shortness of breath (60%), leg swelling (20%), abdominal bloating (30%), headaches (20%), striae gravidarum (50%), and hemorrhoids (60%) indicate that back pain is the most commonly experienced discomfort among pregnant women. Research shows that there are both pharmacological and non-pharmacological methods to manage back pain. Pharmacological methods are no longer recommended because they are considered unsafe and may have serious effects on the fetus. Non-pharmacological management can be performed by providing gentle techniques such as prenatal massage, warm compresses, pregnancy exercises, and breathing exercises. Based on interviews conducted with pregnant women in Tambakrejo Village, it was found that most of them experienced back pain. However, they had never received prenatal massage to help reduce these complaints. The Community Service Program will be carried out in Tambakrejo Village, which has a total of 1,324 households and six pregnant women in their third trimester. The planned activities include delivering information and knowledge through educational sessions about prenatal massage.

Keywords: Discomfort, Pregnancy, Prenatal Massage

PENDAHULUAN

Pijat atau massage adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Massage* adalah sebagai pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan menggunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau Teknik. Prenatal massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil¹⁾.

Pada ibu hamil tubuh akan mengalami perubahan fisik, maupun perubahan psikologis yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan²⁾. Perubahan yang terjadi menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti, konstipasi, sering buang air kecil, sesak nafas, edema, kram kaki dan nyeri punggung³⁾. Memasuki trimester kedua kehamilan dimana usia kehamilan bayi tiba pada usia 13 minggu sampai akhir minggu ke-27, dengan perubahan yang terjadi antara lain perkembangan massa rahim, kecanggungan massa rahim dan bahan kimia, dan kebutuhan kalsium yang meningkat. yang menjadi alasan munculnya masalah keberatan pusing, buang air kecil terus-menerus, sakit perut yang menyiksa, sakit punggung, keluarnya cairan vagina yang berlebihan, dan penyumbatan yang bisa berlangsung hingga trimester ketiga kehamilan⁴⁾.

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%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60% berdasarkan data tersebut nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang paling banyak dialami oleh ibu hamil²⁾.

Ketidaknyamanan merupakan keluhan yang mengganggu aktivitas ibu hamil. Hal ini dikarenakan adaptasi pada masa kehamilan, janin yang mulai membesar dan perubahan hormon menimbulkan keluhan pada perut, punggung dan kaki. Keluhan atau ketidaknyamanan ini berbeda pada setiap ibu hamil. Biasanya keluhan pada trimester pertama yaitu morning sickness, lesu, Lelah dan mengantuk, nyeri payudara dan kram. Pada trimester kedua nyeri ulu hati, jerawat, kram kaki dan nyeri pergelangan tangan. Pada trimester ke tiga sering buang air kecil, nyeri punggung, tidur tidak nyaman dan kecemasan⁵⁾

Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat cara farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan metode farmakologis tidak lagi direkomendasikan karena dianggap berbahaya dan memiliki efek serius pada janin.

Penatalaksanaan metode non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut seperti prenatal massage, kompres hangat, senam hamil dan latihan pernapasan⁶⁾.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Tambakrejo diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung. Ibu hamil belum pernah melakukan prenatal massage untuk mengurangi keluhan tersebut. Kegiatan Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Tambakrejo. Jumlah KK di Desa Tambakrejo 1.324 KK, dengan jumlah ibu hamil trimester 3 sebanyak 15 ibu hamil. Kegiatan yang akan dilakukan adalah informasi dan pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan tentang prenatal massage.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Masalah yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Target dalam pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya manfaat *prenatal massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan ada masa kehamilan. Luaran dalam meningkatnya pemahaman ibu hamil dan keluarga tentang manfaat prenatal massage untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Luaran kegiatan ini adalah artikel yang terpublish pada jurnal nasional pengabdian masyarakat.

METODE

Pendekatan survei yaitu pengumpulan data dengan metode secara observasional dengan cara observasi lapangan, pemberian terapi *prenatal massage* dan pemberian edukasi. Kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu mulai dari persiapan yaitu melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di Desa Tambakrejo. Menyiapkan tempat dan sarana penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 1 hari pada tanggal 15 Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung kepada Masyarakat khususnya ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan. edukasi diberikan sebagai Upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal massage sebagai salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan kelas ibu hamil, kelas ibu hamil mendapatkan fasilitas dari pondok yang ada di desa Tambakrejo. Kegiatan berjalan dengan sangat baik dan lancar semua ibu hamil antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Media edukasi adalah alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi, pengetahuan, atau keterampilan dengan cara yang lebih menarik efisien dan mudah dipahami. Dengan kemajuan teknologi media edukasi kini hadir dalam berbagai

bentuk mulai dari buku cetak, video, hingga aplikasi interaktif digital. Media edukasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan kualitas efektivitas proses belajar ⁹⁾.



Gambar 1: Kegiatan edukasi pada ibu hamil tentang prenatal massage



Gambar 2. Pemberian terapi komplementer *prenatal massage*

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada kelas ibu hamil, kegiatan tersebut dihadiri oleh bidan desa Tambakrejo dan juga kader Kesehatan desa Tambakrejo isi dari materi penyuluhan yaitu membahas tentang definisi tentang prenatal massage, faktor pendukung untuk dilaksanakan terapi prenatal massage, manfaat prenatal massage. Kegiatan penyuluhan awalnya dijadwalkan pada pukul 09.00 WIB, namun karena menunggu ibu hamil datang sehingga kegiatan tersebut mundur sampai pada pukul 10.30 WIB. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan para peserta antusias dan aktif menyimak materi yang disampaikan.

Pemberian terapi prenatal massage dilakukan mempersiapkan alat dan bahan untuk prenatal massage diantaranya menata matras, bantal menyiapkan cacing sebagai tempat untuk minyak aroma terapi, menjelaskan posisi dilakukannya terapi, setelah itu baru massage bisa dilakukan. Pada saat pelaksanaan pijat ada ibu hamil yang menyampaikan bahwa pijatan yang diberikan terlalu kuat sehingga terapis mengurangi tekanan pada saat melakukan massage. Setelah pemberian prenatal massage ibu mengatakan bahwa sangat nyaman pada saat dilakukan pijatan.

Pijat sangat bermanfaat untuk mengurangi stress, membuat rileks tubuh, meredakan ketegangan kejang otot, serta kram yang diakibatkan beban tambahan yang harus dibawa ibu hamil dan perubahan fisik selama kehamilan. Pijat juga membantu menguatkan proses kehamilan dengan cara memperlancar aliran darah. Membantu kesiapan fisik dan mental ibu, memaksimalkan kapasitas pernapasan yang sangat diperlukan dalam proses persalinan. Dari sisi medis pijat yang boleh dilakukan jika otot-otot ibu hamil mengalami kram akibat perubahan posisi. Dan pijat pada anggota badan yang bergerak seperti kaki dan tangan. Yang tidak boleh dipijat adalah daerah Rahim dengan mengurut bagian perut atau disokong ke atas, karena bisa membahayakan bagi ibu dan janin, dikhawatirkan ari-ari bayi bisa lepas sebelum bayi lahir ⁷⁾.

Manfaat prenatal massage tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis. Manfaat secara fisik dapat mengurangi nyeri punggung, meningkatkan sirkulasi darah ketika kehamilan berlangsung volume darah meningkat hingga 50% dan sering terjadi penumpukan cairan yang menyebabkan pembengkakan. Prenatal massage membantu memperlancar aliran darah dan meredakan pembengkakan terutama di bagian kaki dan tangan. Mengurangi stres fisik perubahan hormon kehamilan seperti peningkatan hormon relaksin, menyebabkan otot dan sendi menjadi lebih longgar, meningkatkan resiko cedera atau nyeri otot. Prenatal massage dapat membantu melemaskan otot tanpa menambah beban pada sendi⁸⁾

Manfaat psikologis mengurangi stres dan kecemasan hasil penelitian menemukan bahwa prenatal massage dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan hormon “bahagia” seperti serotonin yang berdampak pada peningkatan suasana hati dan pengurangan kecemasan. Meningkatkan kualitas tidur banyak ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akibat ketidaknyamanan fisik. Dengan meredakan ketegangan otot, prenatal massage membantu ibu tidur lebih nyenyak dan rileks⁸⁾.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal massage dan bisa membantu ibu untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. Diharapkan kegiatan ini bisa menambah pengetahuan ibu hamil tentang prenatal massage. Diharapkan bidan bisa memanfaatkan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afriyanti D, Astuti W., Yunola S, Anggraini H, Setyani R., Wahyuningsih W, et al. Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid 1. Mahakarya Citra Utama; 2023.
2. Ernawati E, Karo B., Isnaini F, Fatmawati I, Hidayati N, Ummyati M, et al. Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. Rena Cipta Manda; 2022.
3. Mardliyana N., Ainiyah N., Anifah F. Mardliyana.,. Rena Cipta Mandiri; 2022.
4. Armayanti L., Eka K, Wardana L, Pratiwi P., Kade G. The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on. J Ris Kesehat Nas. 2023;7(2):116–22.
5. Pratami E. Evidence Based dalam Kebidanan. Jakarta: EGC; 2016.
6. Aprilia N. Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis. J Kebidanan. 2021;79–85.
7. Afni R, Yanti JS, Megaasari M, Sari IW. Buku Ajar Kebidanan pada Kehamilan. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo; 2024.
8. Damayanti, YF, dkk. Asuhan Kebidanan Komplementer. Sumedang: CV. Mega Press Nusantara; 2025.
9. Andira, Laksono, R.D, Sussolaikah, K. Pengembangan Media Edukasi Interaktif Berbasis LMS. Magetan : CV. AE Media Grafika; 2025.