

**PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN TERAPI MASSAGE PADA IBU
HAMIL UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM KEHAMILAN
TRIMESTER III DI KABUPATEN BUKUMBA**

Erniawati¹, Jusni², Ariani³, Fitriana Ibrahim⁴, Arfiani⁵

^{1,2,5}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

³STIKES Bina Bangsa Majene

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre

erniawati78@gmail.com

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan salah satu masa penting dalam kehidupan seorang ibu. Ketika ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama pada trimester pertama dan ketiga, tubuh akan menghasilkan hormon stres kortisol. Kadar hormon stres ini jika berlebihan dapat memengaruhi kesehatan bayi karena dapat memasuki ketuban melalui plasenta. Depresi post partum terjadi dalam 3-6 bulan 13%-22% disebabkan oleh depresi yang terjadi pada trimester III kehamilan. Mengatasi permasalahan kecemasan yang dapat dilakukan seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu *massage*. *Massage* yaitu salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan yang sangat penting dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi *massage* menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan pada ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pelayanan *massage* ibu hamil untuk memberikan rasa nyaman dan mengungrangi kecemasan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Dusun Bontobulaeng, Desa Padang, Kab. Bulukumba. Kegiatan ini menggunakan metode praktik melakukan *massage* pada ibu hamil dengan metode pelayanan homecare. Waktu pelaksanaan bulan September 2023. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 5 orang. Hasil dari 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, Kecemasan, Terapi;Massage

ABSTRACT

Pregnancy is an important period in a mother's life. When pregnant women experience high levels of anxiety, especially in the first and third trimesters, the body will produce the stress hormone cortisol. If excessive levels of this stress hormone can affect the baby's health because it can enter the amniotic fluid through the placenta. Post partum depression occurs within 3-6 months, 13%-22% is caused by depression that occurs in the third trimester of pregnancy. Overcoming anxiety problems can include pharmacological and non-pharmacological therapy. One non-pharmacological therapy that can overcome anxiety in pregnant women is massage. Massage is a type of therapy that involves touching or light massage which is very important for pregnant women. Massage therapy is a non-pharmacological therapy option 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 Bontobulaeng Hamlet, Padang Village, Kab. Bulukumba. This activity uses the practical method of giving massage to pregnant women using the homecare service method. Implementation time is September 2023. The target is 5 pregnant women with a gestational age of 20 – 35 weeks. 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 proven by the reduction in physical complaints currently felt and the increase in sleep quality of pregnant women

Key words: Pregnancy, Anxiety, Massage Therapy

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan suatu negara bisa dilihat dari nilai indikator kesehatan di negara tersebut. Indikator kesehatan yang bisa dilihat seperti Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 AKI di Indonesia adalah 228/100000 kelahiran hidup, sedangkan AKB adalah 34/1000 kelahiran hidup. Dibandingkan dengan SDKI sebelumnya, angka ini telah mengalami penurunan akan tetapi jika dibandingkan dengan negara-negara di Asia Tenggara, angka ini masih tergolong tinggi.

Tingginya angka kematian ibu dan bayi salah satunya dipicu oleh terlambatnya pasien mencari bantuan. Seringkali pasien sudah datang ke pelayanan kesehatan dalam keadaan yang cukup parah. Sasaran pembangunan kesehatan di Indonesia yaitu menurunnya AKI sebesar 118 per 100 ribu KH (Kelahiran Hidup) dan menurunnya angka kematian bayi

(AKB) sebesar 24 per 1000 KH dan pada tahun 2015 (Depkes, 2011).

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang akan dicapai sampai dengan tahun 2030. SDGs atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan *Millenium Development Goals* (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000 (Kemenkes RI, 2016).

Kehamilan adalah periode dimana terdapat perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh wanita di kehidupannya. Perubahan psikologis yang dialami wanita hamil terkait dengan gangguan mood dan kecemasan yang dapat berakibat pada depresi kehamilan.

Temuan Analisis Washington University oleh Woods et al., dari total 1522 wanita hamil, tingkat stres pada wanita hamil mencapai 78% dan 6% mengalami tingkat stres yang tinggi. Temuan di Indonesia menunjukkan hampir 50% wanita hamil dengan risiko

mengalami gejala depresi (Fauzi, 2016). Depresi adalah penyebab kedua dari ketidakmampuan wanita dan morbiditas yang paling umum pada kehamilan. Gejala depresi lebih sering terjadi pada trimester kedua (11%) dan trimester ketiga (12%) dibandingkan trimester pertama yang hanya berkisar 7% (Freddy, 2019).

Depresi pada kehamilan telah terbukti meningkatkan risiko persalinan prematur, pertumbuhan saraf janin yang buruk, skor APGAR rendah, dan berat badan lahir bayi rendah (Dunkel, 2012).

Efek depresi kehamilan terhadap perkembangan hasil neonatal akan berakibat buruk pada perkembangan kognitif dan motorik bayi, temperamen anak yang cenderung takut dan reaktifitas negatif terhadap hal baru pada tahun pertama kehidupan, permasalahan perilaku dan emosional, dan gangguan mental anak. Depresi pada saat kehamilan yang tidak segera diatasi menyebabkan kecemasan yang berlangsung sampai pada masa nifas (Ratu, 2019). Anak pra sekolah dari ibu yang mengalami depresi kehamilan terbukti mengalami masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktif, dan

terlibat masalah dengan teman sebayanya yang berlangsung hingga masa remaja. Depresi kehamilan dikaitkan dengan terjadinya penipisan korteks terutama pada lobus frontal kanan yang dialami oleh anak-anak mereka (Juwita, 2020). Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan gangguan tidur juga sering menggunakan terapi farmako seperti Meflaquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Hijrianti, 2021). Penggunaan benzodiazepin untuk mengobati depresi antenatal menimbulkan masalah tertentu karena obat-obat ini dapat melintasi plasenta dan berbahaya bagi perkembangan janin. Dengan demikian, non intervensi farmakologis perlu dipertimbangkan untuk manajemen stres dan kecemasan selama masa kehamilan.

Terapi pijat adalah terapi komplementer yang sudah dipelajari secara luas, memiliki manfaat kesehatan salah satunya sebagai pengobatan depresi (Arjuna, 2020). Sebanyak 14,0% wanita hamil menggunakan terapi pijat bertujuan untuk relaksasi dan mengembalikan energy (Shinta,

2021). Efek positif dari terapi pijat terbukti dapat menurunkan stres, kecemasan, kesakitan, dan dapat meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan psikososial (Putri, 2019).

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya (Ratih, 2022).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan

kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Widya, 2020). Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko (Angel, 2023).

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada

tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawatdaruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Ketika ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama pada trimester pertama, tubuh akan menghasilkan hormon stres kortisol. Kadar hormon stres ini jika berlebihan dapat memengaruhi kesehatan bayi karena dapat memasuki ketuban melalui plasenta, akibatnya pertumbuhan bayi

akan menjadi terlalu cepat, berpengaruh terhadap otak janin dan berkurangnya pasokan oksigen untuk janin. Respon stres yaitu stres psikologis memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Saat menghadapi persalinan, umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda cemas dan panik serta kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Widianti, A. T., & Proverawati, A. dan Proverawati, 2010).

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). Sesuai dengan survey awal di lokasi pengabdian didapatkan informasi bahwa masih ada ibu hamil yang merasa cemas dalam menghadapi persalinan dan belum pernah di lakukan massage. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil dan mengurangi kecemasan melalui massage yang di lakukan dengan layanan berbasis home care.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan mengurangi keluhan yang dirasakan selama kehamilan terutama keluhan kecemasan menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Dusun Bontobulaeng, Desa Padang, Kabupaten Bulukumba. 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 September 2023. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 5 orang. Tahapan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terapi massage untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan, 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. Tahapan pelaksanaan :

- a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahaman ibu hamil tentang massage ibu hamil
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang massage ibu hamil, manfaat massage untuk kehamilan untuk persiapan persalinan.

- c. memberikan terapi massage di rumah ibu hamil selama kurang lebih 1 jam,
- d. melakukan evaluasi terapi massage melalui kuesioner yang dikirimkan 1 hari setelah massage melalui whatsapp

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar ibu hamil memahami tentang prenatal yoga, tujuan, manfaat dan kontra indikasi dalam melakukan yoga pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim juga melakukan demonstrasi prenatal yoga. kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar dan mendapatkan sambutan yang baik oleh peserta kegiatan.

TARGET DAN LUARAN

1. Target
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki :
 - a. Ibu hamil
 - b. Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang terapi massage ibu hamil (>95 %)
2. Luaran
Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini selain publikasi pada

jurnal ilmiah dan di harapkan ibu dapat memahami tentang manfaat terapi massage untuk mengurangi kecemasan pada saat hamil

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 kecemasan (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 endorphin yang mengendalikan stress pada ibu (Ardianti et al., 2020). Hormon endorphin 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 Dusun Bontobulaeng, Desa Padang Kabupaten Bulukumba. kegiatan ini dilakukan dengan metode home care untuk mempermudah ibu hamil mendapatkan pelayanan kesehatan terutama kebidanan. Kegiatan

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

Saran

Di harapkan kepada tenaga bidan agar dapat memberikan pelayanan massage kepada ibu hamil guna mengurangi keluhan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

REFERENCES

- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi Komplementer untuk Penatalaksanaan Kecemasan atau Depresi pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205-214.
<https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1430>

- Aswitami, N. G., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. (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. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Br Tarigan, H. N., Sinambela, M., & Novrina, R. (2020). Pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 27-33. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.210>
- Hijrianti Suharnah, Fatma Jama, & Suhermi. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil primigravida trimester III. *Window of Nursing Journal*, 54-63. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.289>
- Juwitasari, J., & Marni, M. (2020). Hubungan Antara pengetahuan tentang kehamilan resiko tinggi Dan tingkat depresi pada ibu Hamil. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i2.1680>
- Kusuma, R. (2019). Karakteristik ibu Yang mengalami depresi dalam kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 99. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.107>
- Kusumawati, W. -. (2020). Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *JURNAL KEBIDANAN*, 9(1), 57-61. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.148>
- 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>
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.678>
- Shinta Adella, & Purnamasari, A. (2021). Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Pakualaman. *Psyche 165 Journal*, 303-309. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i3.115>
- Suarniti, N. L., Cahyaningrum, P. L., & 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/widyakeehatan.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/widyakeehatan.v1i2.461>
- 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/widyakeehatan.v1i2.461>
- Tiani, A. A. (2023). Efektivitas senam Hamil TERHADAP NYERI PINGGANG IBU Hamil trimester 3_angel AGUS TIANI. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gh7kt>