

PELATIHAN MASSAGE PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN (NYERI) DI PMB SRI WAHYUNI, S.ST SURABAYA

Nova Elok m, Irma Maya P, Nur Hidayatul A

ABSTRAK

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. *Massage* menjadi salah satu alternatif pengobatan yang diandalkan dalam pengobatan beberapa gangguan kesehatan manusia sejak disertifikasinya *massage therapy* sejak tahun 1992. (Greene, 2007). Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim, dan kompresi saraf di servik. (Varney, 2006). Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi serta pelatihan kepada ibu hamil mengenai massage dalam upaya untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanannya (nyeri) selama kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Sri Wahyuni, S.ST Surabaya, dengan sasaran kegiatan adalah ibu hamil. Secara keseluruhan kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan, seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dan berperan aktif dalam kegiatan.

Kata Kunci : Massage, Ibu Hamil, Nyeri

PENDAHULUAN

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. *Massage* menjadi salah satu alternatif pengobatan yang diandalkan dalam pengobatan beberapa gangguan kesehatan manusia sejak disertifikasinya *massage therapy* sejak tahun 1992. (Greene, 2007).

Pada saat ini ada beberapa jenis *massage* yang telah dikembangkan dan telah dipergunakan dengan umum seperti *massage* kecantikan, *Thai massage*, *Warm Stone massage*, *Shiatsu massage*, *Swedish / Sport massage*, dan lain-lain. Upaya dalam menghadapi persaingan global dalam dunia kerja dan usaha, diperlukan pelatihan kewirausahaan dan mengelola manajemen usaha serta konsultasi untuk merencanakan dan memulai usaha baru, dilakukan bekerjasama dengan tim pakar dibidang kesehatan tradisional komplementer (pijat ibu hamil dan menjelang persalinan) yaitu Indonesia Holistic Care Association (IHCA) Institut.

Persalinan merupakan hubungan saling mempengaruhi yang rumit antara dorongan psikologis dan fisiologis dalam diri wanita. (Azizah, 2013) Tujuan dari persalinan adalah menjaga kelangsungan hidup dan memberikan derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya melalui upaya yang terintegrasi dan lengkap, tetapi dengan intervensi yang seminimal mungkin agar prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga. Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. (Astuti, 2013)

Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Nyeri pada persalinan merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim, dan kompresi saraf di servik. (Varney, 2006).

Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan endorfin massage. Endorfin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/ pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. (Aryani, 2015) Selama ini endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi

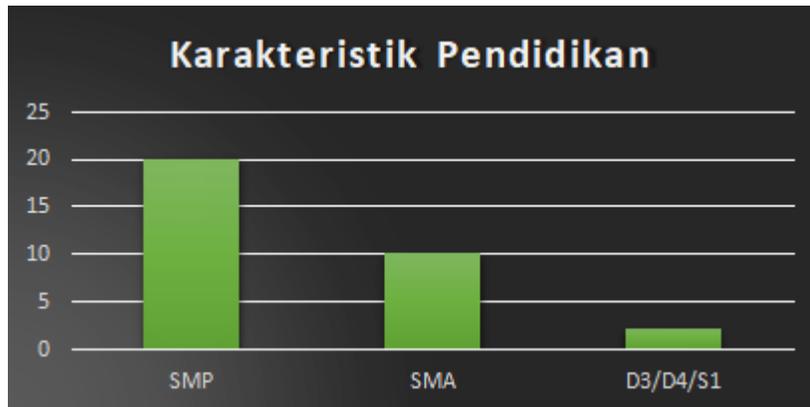
METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilakukan dengan metode pendekatan yang dilakukan yaitu metode partisipatif dengan melakukan pendekatan dan minta izin kepada pihak PMB Sri Wahyuni, S.ST Surabaya melakukan pendekatan kepada ibu hamil dan menyiapkan tim untuk melakukan penyuluhan, penatalaksanaan dan pendampingan.

Pelaksanaan dilakukan dengan metode penyuluhan kepada ibu hamil dan keluarga dengan cara demonstrasi melakukan demonstrasi praktik massage dilanjutkan dengan simulasi oleh keluarga. Simulasi dilakukan bertujuan agar ibu beserta keluarga terampil dan mampu melakukan massage. Langkah evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilaksanakan adalah mengevaluasi keterbukaan untuk belajar, tantangan perubahan, dan stimulasi kepemimpinan, evaluasi penerapan teknik kompetensi, berkontribusi sebagai anggota tim, memimpin tim, memfasilitasi, pengasuhan, dan penerimaan tanpa syarat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada ibu hamil dengan massage untuk mengurangi rasa nyeri di PMB Sri Wahyuni, S.ST Surabaya dilaksanakan selama 2 bulan yaitu mulai bulan Maret sampai dengan April 2022. Pada saat pelaksanaan kegiatan juga dilakukan pengkajian untuk mengetahui karakteristik ibu. Peserta (ibu hamil) yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 32 ibu. Selama kegiatan juga disebarakan kuesioner untuk mengetahui karakteristik ibu, mayoritas ibu berusia kurang dari 25 tahun yaitu sebanyak 22 ibu, sedangkan 10 ibu berusia 26 tahun keatas. Untuk data karakteristik tingkat Pendidikan ibu dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Karakteristik Pendidikan Ibu Hamil

Pada gambar 1. Didapatkan bahwa lebih dari 50% ibu bersalin yang mengikuti kegiatan ini berpendidikan SMP. Setelah peserta mendapatkan edukasi dan mendapatkan pendampingan Sebagian besar mengatakan telah memahami tentang informasi yang disampaikan, dan setelah dilakukan pelatihan massage, intensitas nyeri yang dirasakan mereka mulai berkurang. Setelah ibu mencoba Teknik massage mereka merasa lebih rileks dan merasa lebih nyaman terhadap kehamilannya.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini salah seluruh ibu hamil serta pendamping yang mengikuti pelatihan ini, mereka dapat mempraktikan mengenai massage yang benar dalam menangani rasa nyeri atau rasa ketidaknyamanannya selama masa kehamilan. Dan diharapkan mereka dapat menjalankan proses kehamilan dan persalinan dengan lancar, mudah, dan nyaman. Selama kegiatan, seluruh peserta sangat antusias dan selalu hadir untuk mengikuti kegiatan pelatihan ini. Selama kegiatan ini pengetahuan ibu mengenai massage untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan (nyeri) bertambah seiring kegiatan ini dilaksanakan.

Kesimpulan

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Adapun beberapa manfaat diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Y. M. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal melalui Peningkatan Kadar Endorphin). *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Astuti, A. M. (2013). Perbedaan Lama Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin yang Dilakukan dan yang Tidak Dilakukan Pijat Endorphin di RB Margo Waluyo Surakarta. *Jurnal Kebidanan* .
- Azizah, I. N. (2013). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak. *Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Greene. (2007). Bugar Dengan Pijat. *KCM*.
- Kuswandi, L. (2013). Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth. *Pustaka Bunda*. Priyonoadi, B. (2008). Sports Massage (Masase Olahraga). *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*.
- Varney, H. (2006). Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. *Salemba Medika*

