

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Penyuluhan Kesehatan Pregnancy Massage Punggung Untuk Mengatasi Nyeri Punggung

Christiani Bumi Pangesti¹, Wahyu Dwi Agussafutri²
^{1,2}Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email Korespondensi : christinbumi24@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada TM III, apabila tidak ditangani dapat menyebabkan masalah baru yaitu meningkatkan kecemasan. Low Back Pain atau nyeri punggung pada ibu hamil terjadi karena adanya perubahan postural tubuh. Hal ini terjadi karena uterus yang semakin membesar sehingga terjadi peningkatan beban pada tulang belakang. Massage prenatal adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan, doa, adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus pemijat kepada ibu hamil. Teknik pemijatan dilakukan dengan cara effleurage dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Tujuan setelah dilakukan kegiatan ini, diharapkan ibu-ibu hamil TM III dapat meningkat pengetahuannya tentang cara mengatasi keluhan nyeri punggung dengan pregnancy massage punggung. Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu booklet. Kegiatan dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta, dengan jumlah peserta 10 ibu hamil TM III. Kegiatan dilakukan dua kali pertemuan pada bulan Mei dan Juni 2022, yaitu peningkatan pengetahuan dan evaluasi. Hasil evaluasi dengan melakukan wawancara dan post test kepada ibu hamil menunjukkan hasil sekitar 95% ibu hamil menjawab dengan benar dan termotivasi melakukan Pregnancy Massage Punggung untuk mengatasi ketidaknyamanan. Kesimpulan, kegiatan terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respon baik oleh peserta. Peserta dapat mengetahui dan termotivasi dalam melakukan Pregnancy Massage Punggung.

Kata kunci: Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, Pregnancy Massage

ABSTRACT

Back pain is one of the discomforts that often occurs in TM III, if left untreated it can cause new problems, namely increasing anxiety. Low Back Pain or back pain in pregnant women occurs due to changes in body posture. This happens because the uterus is getting bigger so that there is an increased burden on the spine. Prenatal massage is a holistic therapy that begins with breathing relaxation, prayer, a sense of care, love and sincere affection for pregnant women. Massage techniques are performed by effleurage and love kneading on certain body parts to increase circulation and relaxation. The goal after this activity is that it is hoped that pregnant women with TM III can increase their knowledge about how to deal with back pain complaints with pregnancy massage backs. Method of implementation with lectures and demonstrations. The media used is a booklet. The activity was carried out in the Pregnant Women's Class at the Gambirsari Surakarta, with 10 participants TM III pregnant women. Activities carried out in two meetings in May and June 2022, namely increasing knowledge and evaluation. The results of the evaluation by conducting interviews and post-tests with pregnant women showed that around 95% of pregnant women answered correctly and were motivated to do Pregnancy Back Massage to overcome discomfort. In conclusion, the activity was carried out smoothly and received a good response from the participants. Participants can find out and be motivated in doing Pregnancy Back Massage.

Keywords: Knowledge, Health Counseling, Pregnancy Massage.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis seorang wanita, dimana akan banyak pula melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan psikologis yang mungkin akan terjadi pada seorang ibu ketika hamil trimester tiga antara lain ibu merasakan kecemasan, depresi, kekecewaan, dan penolakan. Perasaan ini akan akan mempengaruhi perubahan mood ibu akibat dari perubahan hormonal yang memicu perubahan ini. Perubahan fisiologis yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 yaitu adanya perubahan jaringan ikat menjadi lebih lembut dan longgar sehingga

akan mengakibatkan nyeri punggung (Astuti et al., 2017).

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil TM III yaitu nyeri pada punggung, tetapi jika hal ini tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah baru yaitu meningkatkan kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman sehingga produksi adrenalin akan meningkat (Arianti & Restipa, 2019). Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat luka pada ligamental akan semakin parah sehingga postur memburuk. Sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya (Wulandari & Andryani, 2019).

Faktor resiko yang berhubungan dengan nyeri punggung pada kehamilan yaitu adanya riwayat sakit punggung sebelum kehamilan, semakin tua usia kehamilan maka akan meningkatkan resiko nyeri pada punggung dan peningkatan berat badan yang mengakibatkan ketidakstabilan pada sendi tulang belakang (Carvalho et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Manyozo et al., 2019) bahwa low back pain dapat dimulai kapan saja selama kehamilan. Namun wanita pada pada Trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami Low Back Pain. Hal ini terjadi karena adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena janin yang sedang tumbuh dan lordosis yang berlebihan yang memberikan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi.

Keluhan pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode-metode baru, salah satu diantaranya yaitu *pregnancy massage* atau lebih dikenal dengan terapi pijat. Pijat belum begitu dikenal oleh masyarakat, hanya sebagian masyarakat saja yang mengetahui bahwa ibu hamil dapat melakukan pemijatan untuk mengurangi keluhan kehamilannya. Massage prenatal menurut (Nurul et al., 2018) adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus pemijat kepada ibu hamil. Teknik pemijatan dilakukan dengan cara effleurage dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. Terapi pijat telah terbukti efektif selama kehamilan. Pregnancy massage efektif dalam menurunkan kecemasan, nyeri pada kaki dan punggung selama kehamilan (Field ., 2014).

2. PERMASALAHAN MITRA

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari pada bulan Juli 2021 terdapat 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara menyatakan 7 (70%) ibu hamil mengeluh nyeri punggung pada saat Trimester III.. Adapun 2 (dua) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, mengatasi keluhannya dengan minum susu karena ada kandungan kalsiumnya dan senang hamil. Sedangkan beberapa ibu tidak tahu cara mengatasi keluhannya. Dari 10 ibu hamil tersebut belum pernah mendapat informasi dan melakukan *pregnancy massage* untuk mengatasi keluhan selama kehamilan. Nyeri punggung sangat mungkin terjadi pada ibu hamil TM III, karena adanya perubahan postural tubuh. Apabila keluhan ini tidak dapat teratasi, maka dapat mengganggu aktivitas fisik dan pola tidurnya. Ibu hamil mengalami perubahan fisik yang mengakibatkan stress dan rasa tidak nyaman. *Pregnancy massage* merupakan salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan dan keluhan pada ibu hamil. Sehingga dengan dilaksanakan kegiatan masyarakat ini diharapkan ibu-ibu di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirasri Surakarta dapat mengetahui tentang *pregnancy massage*, sehingga bisa membantu ibu untuk mengatasi keluhan nyeri punggung.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pegabdian masyarakat dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta dengan peserta 10 ibu hamil Trimester III. Metode kegiatan peningkatan pengetahuan *pregnancy massage* punggung terdiri dari beberapa tahap, yaitu melakukan peningkatan pengetahuan tentang *pregnancy massage* punggung dengan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian, manfaat, langkah massage punggung). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Mei 2022. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring pada hari Jumat, 24 Juni 2022 dengan melakukan wawancara dan post test pada ibu hamil. Hal ini untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat serta mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan. Media yang digunakan yaitu dengan menggunakan booklet dan demonstrasi pemijatan dengan menggunakan pasien simulasi.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang *pregnancy massage* punggung untuk mengurangi nyeri punggung di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 tahap:

Tahap Pertama : Pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Mei 2022 dengan dihadiri oleh bidan, kader kesehatan, dan peserta penyuluhan terdiri dari 10 ibu hamil. Kegiatan ini diawali oleh sambutan dari bidan dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan *pregnancy massage* punggung dengan media booklet. Sebelumnya media ini telah dibagikan ke peserta dan dilanjutkan dengan ceramah. Setelah pemberian materi, dilakukan demonstrasi pemijatan oleh tim penyaji dengan menggunakan pasien simulasi. Pada akhir acara dilaksanakan sesi tanya jawab dan menutup kegiatan dengan penyampaian kesimpulan. Pelaksanaan pemberian *pregnancy massage* punggung kepada ibu-ibu hamil dilaksanakan setelah acara selesai bagi ibu hamil yang bersedia. **Tahap Kedua : Monitoring dan Evaluasi** dilakukan pada hari Jumat, 24 Juni 2022. Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 10 ibu hamil, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil. Ibu-ibu hamil menjadi lebih mengetahui pengetahuan tentang *pregnancy massage* punggung. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan melakukan wawancara dan post test kepada ibu-ibu hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari menunjukkan hasil sekitar 95% ibu hamil menjawab dengan benar dan sudah termotivasi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dengan melakukan *pregnancy massage* punggung.

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil TM III yaitu salah satunya adalah nyeri pada punggung, tetapi jika hal ini tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah baru yaitu meningkatkan kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman sehingga produksi adrenalin akan meningkat (Arianti & Restipa, 2019). Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat luka pada ligamental akan semakin parah sehingga postur memburuk. Sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulang belakang sebelumnya (Wulandari & Andryani, 2019).

Pregnancy massage adalah salah satu terapi holistik dengan pemijatan pada ibu hamil yang dilakukan dengan cara effleurage, petrissage, accupresure, dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Nurul et al., 2018). Menurut (Siti Maryani, Riza Amalia, 2020) salah satu manfaat dari *pregnancy massage* yaitu mengurangi nyeri punggung, teknik pijat merupakan teknik non farmakologi yang dipat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan TM III. Teknik pemijatan ini dapat dilakukan oleh praktisi, suami atau keluarga. Berdasarkan hasil penelitian (Pangesti et al., 2022) bahwa *pregnancy massage* pada punggung sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil TM III. Karena *pregnancy massage* mempunyai efek non farmakologis untuk menurunkan nyeri pada saat masa kehamilan.

Peranan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dalam persiapan proses persalinan yang aman dan lancar yaitu salah satunya dengan diberikannya penyuluhan kesehatan tentang *pregnancy massage* punggung. Disini faktor pengetahuan sangat diperlukan untuk melaksanakan suatu kegiatan karena kegiatan tersebut akan berakibat pada dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) menunjukkan bahwa usia, pendidikan, pengalaman, informasi dan fasilitas merupakan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan proses belajar dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu untuk dapat menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan maka, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, serta juga dikarenakan pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Widyasari,dkk (2022)) tentang Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) tentang *Pregnancy Massage* Terhadap Pengetahuan Ibu dalam *Pregnancy Massage*, dengan hasil adanya pengaruh edukasi FCMC tentang *pregnancy massage* terhadap pengetahuan ibu dalam *pregnancy massage*. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang, masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan. Keberhasilan dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil TM III dengan pemberian penyuluhan kesehatan pengurangan rasa nyeri

punggung dengan *pregnancy massage* punggung di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta merupakan hasil yang dicapai dengan adanya pengetahuan yang baik yang diwujudkan dengan kegiatan promotif tersebut.



5. KESIMPULAN

Target dalam kegiatan masyarakat ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang *pregnancy massage* punggung. Hal ini sesuai dengan kebutuhan dari ibu-ibu hamil TM III yang sebagian besar mengalami keluhan nyeri pada punggung telah mendapatkan penyuluhan kesehatan sesuai dengan kebutuhannya. Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan, evaluasi dan monitoring tentang *pregnancy massage* punggung pada ibu-ibu hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang pengertian *pregnancy massage* punggung, manfaat *pregnancy massage* punggung, dan langkah atau cara *massage* punggung. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan wawancara dan post test pada masing-masing ibu hamil menunjukkan hasil 95% ibu-ibu hamil menjawab dengan benar. Manfaat serta dampak positif dari kegiatan ini, ibu-ibu hamil mengetahui tentang *pregnancy massage* punggung dan termotivasi untuk melakukan *pregnancy massage* punggung untuk mengurangi keluhannya. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat mengembangkan penyuluhan kesehatan *pregnancy massage* untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana atas bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan, rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Kusuma Husada Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Ketua LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kaprodi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, dan Kepala Puskesmas Gambirsari beserta jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
- Carvalho, M.E.C.C., et al. (2017). Low Back Pain During Pregnancy. *Rev Bras Anestesiol*, 67(3):266. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Field, Tiffany. (2014). Pregnancy and Labor Massage. *Expert Review of Obstetrics and Gynecology*, page 177-181. <https://doi.org/10.1586/eog.10.12>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Notoadmojo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurul, M., Kusmini, & Sutarmi. (2018). *Loving Pregnancy Massage*. Indonesia Holistic Care Association (IHCA).

Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm Iii. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>

Siti Maryani, Riza Amalia, M. H. N. S. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2, 15–20.

Wulandari, dyah ayu, & Andryani, Y. (2019). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rb Ci Semarang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10 No 1, 24–28.

Widyasari, dkk. (2022). Pengaruh Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care (Fcmc) Tentang Pregnancy Massage Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pregnancy Massage Di Puskesmas Gajahan. eprint.ukh.ac.id