

INOVASI PENANGANAN STUNTING MELALUI PIJAT IBU HAMIL

Media Fitri^{1*}, Yessi Ardiani², Retri Syafarinda³, Nadya Aprillia Bakhtiar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DII Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email Korespondensi: mediafitri09@gmail.com^{1}, yessiardiani@gmail.com²,
retrisafarinda020117@gmail.com³, nadiaxx5a@gmail.com⁴

Info Artikel

Masuk: 12 Mei 2022

Revisi: 19 Mei 2022

Diterima: 27 Mei 2022

Keywords: Stunting,
Prenatal massage,

Kata kunci:

Stunting, Pijat Ibu
Hamil

e- ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Prenatal massage for pregnant women is one way to relieve discomfort and make pregnant women relax and sleep well. Prenatal Massage aims to respond to physical changes during pregnancy such as an increase in blood volume, an increase in anticoagulant levels and blood circulation to the legs which usually becomes less smooth. This community service aims to teach pregnant women and train pregnant women how to deal with discomfort that occurs during the third trimester of pregnancy. The method of implementing this community service is lectures, direct practicum to pregnant women who experience third trimester discomfort. After this community service is carried out, mothers can overcome their own discomfort during pregnancy so that the mother's pregnancy process can develop normally and there are no complications during pregnancy. In the end, the mother can give birth normally and give birth to a healthy baby. Healthy babies are one of the efforts to prevent stunting in the future.

ABSTRAK

Prenatal Massage pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Prenatal Massage bertujuan untuk merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah, peningkatan kadar antikoagulan dan peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengajarkan ibu-ibu hamil dan melatih ibu hamil bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan Trimester 3. Selain itu prenatal massage ini juga diajarkan kepada suami atau orang terdekat ibu hamil seperti kakak, adik dan lain sebagainya. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, pratikum langsung ke ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan trimester III. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini, ibu dapat mengatasi sendiri ketidaknyamanan selama hamil sehingga proses kehamilan ibu dapat berkembang dengan normal dan tidak terjadinya berbagai komplikasi selama hamil. Pada akhirnya ibu dapat melahirkan normal dan melahirkan bayi yang sehat. Bayi yang sehat adalah salah satu upaya untuk mencegah terjadinya stunting dikemudian hari.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas merupakan syarat untuk membawa Indonesia Maju pada tahun 2045. Namun, penyiapan sumber daya manusia unggul masih menghadapi tantangan bernama stunting. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita (SSGBI) tahun 2021, prevalensi stunting ini telah mengalami penurunan dari tahun-tahun sebelumnya. Akan tetapi, pemerintah menargetkan angka stunting turun menjadi angka 14 persen di tahun 2024. Pemerintah akan memastikan intervensi pencegahan stunting pada perempuan sejak sebelum kelahiran dan sesudah kelahiran.

Salah satu inovasi pencegahan stunting adalah dengan melakukan pelatihan kepada ibu-ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan kehamilan selama Trimester ketiga. Ketidaknyamanan kehamilan pada Trimester ketiga ini seperti kecemasan, nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri ari-ari akibat penurunan bagian terbawah janin dan mengatasi stress serta insomnia pada ibu hamil akibat pergerakan janin yang sangat aktif. Selama ini ibu-ibu hamil mengatasi dengan cara datang ke tenaga non kesehatan seperti dukun, tukang urut untuk mengatasi nyeri yang dialami selama kehamilan. Pijat yang dilakukan oleh tenaga non kesehatan dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga pada akhirnya dapat menyebabkan kelahiran premature, Bayi dengan berat lahir rendah dan berbagai komplikasi yang dapat terjadi pada bayi baru lahir.

Massage merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. Pijat merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* (Kusmiyati, 2015). Massage/Pijat saat ini banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan efek rileksasi pada ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi stress dan kecemasan. Teori stress selye menjelaskan efektifitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari system saraf pusat. *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress. Studi penelitian menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stress, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. Untuk melakukan pijat ibu hamil frekuensinya hanya boleh 2-3 kali dalam satu bulan.

Prenatal Massage pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Prenatal Massage umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan dalam rangka membedakan beberapa ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil. Kebiasaan ibu hamil yang mengeluhkan ketidaknyamanan trimester tiga ini seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, nyeri ari-ari, insomnia dan kecemasan adalah dengan mendatangi tukang pijat yang tentunya tidak berpedoman kepada teknik pijat ibu hamil yang seharusnya. Sehingga fenomena ibu hamil yang melakukan pijat ke tukang urut kebanyakan banyak mengalami komplikasi bahkan penyulit pada saat hamil dan bersalin. Sering terjadi komplikasi yang terjadi adalah bayi lahir premature, pertumbuhan dan perkembangan

janin terganggu dan perdarahan pada kehamilan trimester tiga dan persalinan. Sehingga jika sudah adanya permasalahan pada saat kehamilan maka akan berisiko untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita kedepannya.

Berdasarkan permasalahan di atas, tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan bagaimana teknik pijat ibu hamil yang bisa diajarkan nantinya ke suaminya dirumah sekaligus tim pengabdian masyarakat ikut melakukan pijat ibu hamil di Bidan Praktek Mandiri Bd. Fifi Yanti.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah melakukan, mengajarkan dan melatih ibu hamil, suami dan orang terdekat ibu hamil tentang *prenatal massage* dan memberikan pendidikan kesehatan bagaimana mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan trimester III.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan di atas, sehingga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Persiapan sebelum melakukan intervensi pemijatan pada ibu hamil yaitu tanggal 28 maret 2022 dengan melakukan persamaan persepsi dengan bidan sebagai tempat pengabdian kepada masyarakat. Bidan bertugas untuk mendata dan mengumpulkan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan pada trimester tiga yaitu dengan keluhan nyeri punggung, nyeri pinggang, insomnia serta kecemasan dalam kehamilan trimester tiga.
 - b. Persiapan untuk konselor seperti adanya materi konseling dalam SAP dan leaflet.
2. Pelaksanaan untuk intervensi pijat ibu hamil.
 - a. Menyiapkan tempat yang aman, nyaman dan tenang.
 - b. Menyiapkan bahan dan alat untuk melakukan pijat hamil.
 - c. Menyiapkan media sebagai alat peraga bila diperlukan

3. Pelaksanaan konseling atau pendidikan kesehatan

Pemberian konseling dilakukan setelah memberikan intervensi sebagai review kembali bagaimana teknik pijat ibu hamil yang bisa nantinya di ajarkan ke suami-suami ibu hamil tersebut.

Pelaksanaan konseling berupa :

- a. Berikan salam kepada pasien
- b. Perkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari konseling
- c. Berikan perhatian dan sikap yang ramah kepada pasien
- d. Mengisi inform consent dan menjamin kerahasiaan pasien
- e. Memberikan materi konseling
- f. Memberikan evaluasi
- g. Memberikan saran dan tindak lanjut

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

1. Sebelum Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil

Sebelum pelaksanaan pijat ibu hamil, peserta dilakukan wawancara untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang pijat ibu hamil ini. Dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil melakukan pijat hamil di tukang urut dan ahli pijat yang biasa nya ada di tengah-tengah masyarakat. Pijat yang dilakukan oleh dukun atau ahli pijat sekali dalam satu bulan. Sebagian besar ibu hamil tidak merasakan manfaat jangka panjang setelah dilakukan pemijatan.

2. Setelah Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil

Setelah dilakukan pelaksanaan pijat ibu hamil, ibu hamil merasakan rileksasi dan kenyamanan setelah pelaksanaan pijat. Ibu hamil yang tadinya merasakan nyeri punggung, nyeri pinggang setelah dilakukan pemijatan ada penurunan rasa nyeri yang dirasakan. Serta ibu hamil merasakan kenyamanan yang berbeda setelah dilakukan pijat ibu hamil ini. Ini terbukti dari hasil penilaian skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan pemijatan. Pada penilaian skala nyeri digunakan skala *Wong Baker Pain Rating Scale*.



Gambar 1. Wong Baker Pain Rating Scale

Tabel 1. Skala Penilaian

NO	Responden	Sebelum Pemijatan	Setelah Pemijatan
1.	Responden 1	6	2
2.	Responden 2	8	2
3.	Responden 3	6	2
4.	Responden 4	6	2
5.	Responden 5	8	4
6.	Responden 6	6	2
7.	Responden 7	6	2
8.	Responden 8	4	0

Hasil Kegiatan Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil



Gambar 2. Pelaksanaan Pijat Ibu Hamil

Pada saat melakukan pemijatan pada ibu hamil, tim pengadain masyarakat juga melatih serta mengajarkan suami dan orang terdekat ibu hamil itu sendiri bagaimana cara atau teknik memijat untuk ibu hamil. Setelah

diajarkan dan dilatih didapatkan hasil bahwa suami dapat melakukan dirumah seandainya ibu hamil mengalami rasa ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III.

3. Hambatan

Tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakan pada pemijatan ibu hamil. ada beberapa ibu hamil yang tidak mengikuti kegiatan pemijatan tersebut dikarenakan adanya aktifitas pada saat pengabdian masyarakat ini.

4. Target Luar

Hasil dari pemijatan ibu hamil ini akan dipublikasikan ke jurnal.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang pemijatan ibu hamil ini, dapat ditemukan solusi dari permasalahan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Dari hasil pemijatan tersebut, didapatkan adanya penurunan nyeri pada peserta ibu hamil tersebut. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat melanjutkan kegiatan intervensi ini kepada masyarakat dengan melakukan pelatihan kepada kader-kader kesehatan agar dapat mengatasi keluhan dan komplikasi pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan Trimester III. Disarankan juga kepada masyarakat bahwa jangan datang ke dukun ataupun tukang urut untuk melakukan pemijatan karena akan dapat berakibat fatal karena mereka belum terlatih untuk melakukan pemijatan pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama kegiatan pengabdian masyarakat ini, saya dan tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada BPM (Bidan Praktek Mandiri) yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini, serta ibu hamil dan suami yang telah antusias mengikuti pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Universitas Mohammad Natsir yang telah menyediakan segala bahan dan alat selama proses pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, E. 2007. Melahirkan tanpa rasa sakit dengan metode relaksasi hypnobirthing edisi revisi. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Diana. S. 2014. Latar belakang Psikologis Kecemasan Ibu Hamil Usia 35 Tahun Ke atas. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02, No. 02
- Kemenkes RI. 2015. Mengenal Lebih Jauh Tentang Pijat Tradisional Indonesia.
- T. Field, M.A. diego. M. Hernandez-Rief, S. Schanberg and C. Kuhn. 2004. Massage therapy effect on depressed pregnant women. J. Psychosom Obstet Gynecol 2004.
- Wilis S, Prahesti AW. 2016. Efektifitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol. 7 No. 1 Edisi Juni 2016.