



Peningkatan Keterampilan Bidan dalam Pelayanan Komunitas dengan Terapi Prenatal Massage With Love di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu

Kurnia Dewiani ^{1*}, **Yetti Purnama** ², **Linda Yusanti** ³

^{1,2,3} Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Email *: kdewiani@unib.ac.id

Article History:

Received: November 2022

Revised: Juni 2023

Accepted: Juni 2023

Keywords:

Maternal Complaints,
Prenatal Massage With
Love, Pregnant Women,

Abstract: In general, discomfort during pregnancy is back pain, cramps, and leg swelling. The unpleasantness is also prone to occur in pregnant women who are in coastal areas. The low economic situation makes pregnant wives work to help support the family income. The use of drugs is not suggested to overcome maternal complaints. The research results show how to overcome the problem by doing a prenatal massage with love. The aim is to apply prenatal massage with love to increase the quality of pregnancy care services in the community, especially in the coastal area of Bengkulu City. Training midwives implemented the method in the designated target area. This research-based service involves lecturers, students, and midwives in the coastal area of Bengkulu City, both those stored in the Puskesmas and the Independent Midwife Practice (PMB) owner. The results of the activity objectives and plans have been achieved and run smoothly. The conclusion is that the community's skills and quality of service are following the target, namely 80%, reducing discomfort in the form of back pain, leg swelling, and leg cramps in pregnant women 75% on visits to midwives. Improvement of at least 25% of midwives' ability to conduct entrepreneurship to develop community practice.

Pendahuluan

Kota Bengkulu merupakan ibu kota Provinsi Bengkulu terletak di pesisir barat Pulau Sumatera yang berhadapan langsung dengan Samudera Indonesia dan secara geografis berada diantara 3045 – 3059 Lintang Selatan dan 102°14' – 102°22' Bujur Timur dengan luas wilayah 539,3 km² terdiri dari luas daratan 151,7 km² dan luas laut 387,6 km². Terdapat 3 kecamatan yaitu Teluk segara, Ratu Agung dan Ratu Samban yang beberapa wilayah berada pada pinggir pantai Kota Bengkulu (Pemerintahan Kota Bengkulu, 2023).

Penduduk pesisir mayoritas bekerja sebagai nelayan dan pedagang, dengan perekonomian yang relatif rendah sehingga para istri yang sedang hamil pun tak jarang ikut membantu pendapatan keluarga dengan berjualan di objek-objek wisata sekitar pantai atau mencari kerang di pinggir hutan bakau. Termasuk ibu hamil bekerja berjualan sambil mengasuh anaknya dari pagi hingga sore sampai terkadang mengabaikan kebutuhan ibu hamil termasuk istirahat. Hal ini tentu dapat membuat ketidaknyaman berupa nyeri punggung, bengkak dan kram kaki semakin bertambah saat hamil (Andarmoyo, 2013; Manuaba & Kebidanan, 2014).

Bidan sebagai ujung tombak dalam pemberian pelayanan kesehatan ibu dan anak memiliki tanggung jawab memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok di komunitas meliputi kemampuan memberikan penyuluhan dan pelayanan individu, keluarga, dan masyarakat. Ruang lingkup pelayanan kebidanan di komunitas meliputi peningkatan kesehatan, pencegahan (preventif), deteksi dini komplikasi, dan pertolongan kegawatdaruratan, meminimalkan kecacatan, pemulihan kesehatan (rehabilitasi). Jenis pelayanan Bidan terdiri pelayanan Kesehatan reproduksi, kehamilan, persalinan, postpartum hingga pelayanan keluarga berencana (KB) (Aswita et al., 2023).

Asuhan yang wajib diberikan oleh bidan salah satunya di masa kehamilan yang sering dikenal dengan antenatal care (ANC) atau perawatan selama kehamilan. Asuhan kehamilan ini diperlukan sebagai salah satu pencegahan mortalitas dan morbiditas ibu dan anak. Ketidaknyamanan pada kehamilan muncul akibat dari perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis serta kurang istirahat dan bekerja yang berat. Berdasarkan penelitian Bakilan (2020) pada kehamilan trimester tiga ketidaknyamanan yang paling

sering terjadi adalah nyeri punggung bagian bawah (34,8%), kram pada kaki (32,6%) dan bengkak (32,6%) (Bakilan & Zelveci, 2020). Ketidaknyaman yang terjadi pada masa kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan hormon katekolamin pada tubuh yang dilepaskan ke aliran darah sebagai respons terhadap stres fisik atau emosional, sehingga terjadinya penurunan hormon endokrin atau hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dapat memicu perasaan positif. Ketidaknyamanan ini jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin (Saifuddin et al., 2014).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil TM III. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan 10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja (Bakilan & Zelveci, 2020) Nyeri punggung, bengkak pada kaki dan kram kaki terjadi karena seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung (lordosis), serta otot-otot tulang belakang memendek (Tyastuti et al., 2016).

Dampak nyeri punggung bawah, kram dan bengkak pada kaki pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas (Saifuddin et al., 2014). Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Mengatasi nyeri dapat digunakan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan prenatal massage with love. Hasil penelitian yang dilakukan tim Pengabdian pada tahun 2021 tentang pengaruh prenatal massage with love terhadap keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dan kram kaki pada ibu Hamil TM III menunjukkan hasil adanya perbedaan tingkat nyeri punggung dan frekuensi kram kaki pada ibu hamil yang diberikan terapi prenatal massage with love lebih rendah dibandingkan dengan pemberian senam hamil. Dengan demikian tim pengabdian merasa ilmu ini harus disebarluaskan kepada bidan-bidan di komunitas agar dapat meningkatkan kualitas pelayanan pada ibu hamil (Dewiani et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratih Priningrum, dkk (2018) menunjukkan hasil penelitian didapatkan $p=0,000 < 0,05$, yang dapat disimpulkan loving massage in pregnancy efektif terhadap pola tidur pada ibu hamil Primigravida karena ibu lebih rileks. Sejalan dengan penelitian Fitriyah (2020) yang melakukan Penelitian prenatal massage menunjukkan sebelum dilakukan prenatal massage nyeri yang dialami ibu hamil menurut FPS-R tidak nyeri 2 (6.3%), sedikit nyeri 2 (6.3%), sedikit lebih nyeri 10 (31.2%), lebih nyeri 9 (28.1%), sangat nyeri 8 (25.0%), dan nyeri sangat hebat 1 (3.1%). Setelah dilakukan prenatal massage didapat hasil: tidak nyeri 9 (28.1%), sedikit nyeri 10 (31.2%), sedikit lebih nyeri 9 (28.1%), lebih nyeri 4 (12.5%) (Fithriyah, 2018). Uji statistik menunjukkan λ -value=0.000< α (0.05) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Prananingrum & Hidayah, 2018).

Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi dan Salah satu cara yang berpengaruh terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil primigravida adalah loving massage in pregnancy dan untuk memunculkan wellness for body and mind. Loving masase adalah salah satu terapi holistic yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind, dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara effleurage, petrissage, acupressure dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Dewiani et al., 2022; Fithriyah, 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan tim pengabdian yang dipilih sebagai contoh adalah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Padang Serai, Kuala Lempuing, Pasar Ikan Kota Bengkulu ibu hamil TM III banyak yang mengeluhkan nyeri punggung dan bengkak pada kaki. Dilakukan pula survei pada beberapa bidan yang berada disekitar wilayah tersebut mengatakan bahwa mereka belum dapat melakukan Prenatal Massage With Love untuk mengatasi keluhan ketidaknyamanan kehamilan TM III, untuk itu para bidan sangat memerlukan pelatihan yang dapat meng-update dan melatih para Bidan di komunitas pesisir untuk dapat melakukan terapi Prenatal Massage With Love secara terampil. Dengan demikian dapat meningkatkan Kesehatan dan

menambah kepuasan para ibu hamil dalam menerima pelayanan serta dapat meningkatkan pendapatan Bidan dalam berwirausaha.

Metode

Metode pengabdian ini dilakukan dengan melatih para bidan yang bekerja di wilayah sasaran yang telah ditetapkan. Pengabdian berbasis riset ini melibatkan dosen dan mahasiswa, serta bidan di wilayah pesisir Kota Bengkulu, baik yang bertugas di Puskesmas maupun pemilik Praktik Bidan Mandiri (PMB). Jumlah peserta yang mengikuti adalah 24 orang. Evaluasi ketercapaian tujuan akan dilakukan 1 bulan setelah pelatihan diadakan

Hasil

Pelaksanaan kegiatan ini telah dipersiapkan segala sesuatunya yang dibutuhkan dengan baik demi terlaksananya kegiatan dengan lancar dan sukses. Adapun Langkah-langkah yang telah dilakukan yaitu:

1. Melakukan observasi awal wilayah tempat para bidan bertugas dan mendata ulang bidan-bidan yang berada pada wilayah pesisir Kota Bengkulu
2. Merancang kegiatan yaitu pelatihan peningkatan kemampuan bidan dalam pelayanan masa kehamilan dengan memberikan penambahan keterampilan berupa cara melakukan Prenatal Massage With Love
3. Menyusun metode pelaksanaan, kegiatan ini menggunakan metode pelatihan dan dilakukan evaluasi 1 bulan setelah pelatihan berlangsung, Menyusun modul pelatihan dan rundown acara kegiatan.
4. Mengimplementasi kegiatan yang telah dilakukan mulai 5 Oktober 2022, implementasi dilakukan dengan mengundang 30 bidan yang berada di wilayah sasaran yang ditetapkan. Kegiatan dilaksanakan di ruang pertemuan kampus IV Universitas Bengkulu dimulai pukul 08.30 sd 16.00 WIB. Tim dibantu dengan 2 orang mahasiswa yang terlibat aktif dalam proses pengabdian. Evaluasi proses yang berkaitan dengan daftar hadir peserta yaitu terdapat 6 orang bidan yang tidak hadir, sehingga kehadiran hanya 80%, semangat dan kerjasama selama mengikuti kegiatan 100%. Selain itu dapat dilihat dari aspek keterampilan melalui penilaian menggunakan daftar tilik / ceklist keterampilan (setelah kegiatan 100% para bidan telah dapat melakukan terapi Prenatal Massage With Love sesuai SOP dengan baik)



Gambar 1: Pelatihan Peningkatan Keterampilan Bidan dengan Prenatal Massage with Love

5. Melakukan Follow up secara langsung ke bidan dalam waktu 1 bulan setelah implementasi untuk mendata dan mengobservasi kembali keterampilan penanganan keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung, bengkak dan kram pada kaki ibu hamil Tm III dengan terapi prenatal massage with love dan apakah setelah kegiatan ada masalah yang dihadapi bidan terkait dengan pelayanan ANC serta apakah bidan telah melakukan pengembangan kewirausahaan dalam praktiknya di komunitas. Hasil evaluasi yang dilakukan bahwa Meningkatnya keterampilan dan kualitas pelayanan di komunitas untuk kesehatan ibu hamil yang sesuai target yaitu 80%, mengurangi ketidaknyaman berupa nyeri punggung, bengkak kaki dan kram kaki pada ibu hamil minimal 75% pada pasien yang berkunjung ke tempat pelayanan bidan. meningkatnya minimal 25% kemampuan bidan dalam melakukan wirausaha untuk mengembangkan lahan praktik di komunitas.



Gambar 2: Evaluasi Keterampilan Bidan dalam Melakukan Prenatal Massage with Love

Diskusi

Penduduk pesisir mayoritas bekerja sebagai nelayan dan pedagang, dengan perekonomian yang relatif rendah sehingga para istri tak jarang membantu pendapatan keluarga dengan berjualan di objek-objek wisata sekitar pantai atau mencari kerang di pinggiran hutan bakau. Termasuk ibu hamil bekerja berjualan sambil mengasuh anaknya dari pagi hingga sore hari, kondisi tersebut terkadang membuat ibu hamil mengabaikan kebutuhannya termasuk istirahat, sehingga akan memperberat keluhan nyeri punggung, bengkak, dan kram pada kaki ibu (Andarmoyo, 2013; Manuaba & Kebidanan, 2014). Bidan sebagai ujung tombak dalam pemberian pelayanan kesehatan ibu dan anak memiliki tanggung jawab memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok di komunitas meliputi kemampuan memberikan penyuluhan dan pelayanan individu, keluarga, dan masyarakat. Ruang lingkup pelayanan kebidanan pada saat kehamilan melalui ANC membantu mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil agar proses kehamilannya dapat berjalan normal, ibu sehat dan Bahagia serta dapat bersalin secara lancar (Aswita et al., 2023).

Kegiatan yang telah dilakukan ini merupakan upaya penerapan hasil penelitian yang telah berhasil dilakukan, agar hasil-hasil riset ini dapat bermanfaat dan menambah kualitas pelayanan asuhan kehamilan di komunitas masyarakat khususnya di wilayah pesisir Kota Bengkulu. Pengabdian berbasis riset ini melibatkan dosen dan mahasiswa dari Prodi D3 Kebidanan FMIPA UNIB, serta bidan di wilayah pesisir Kota Bengkulu Kecamatan Teluk Segara, Ratu Agung dan Ratu Samban, baik yang bertugas di Puskesmas maupun pemilik Praktik Bidan Mandiri (PMB). Hasil dari kegiatan pengabdian ini telah tercapai sesuai tujuan dan rencana yang telah disusun, yaitu peningkatan keterampilan bidan dalam pemberian asuhan kehamilan melalui terapi prenatal massage with love. Pengabdian ini sesuai dengan hasil riset tim pengabdian tahun 2021 menunjukkan adanya penurunan keluhan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dan kram kaki pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa prenatal massage with love. Keberhasilan pengabdian ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratih Priningrum, dkk (2018) menunjukkan hasil uji data $p=0,000 < 0,05$, yang dapat disimpulkan loving massage in pregnancy efektif terhadap pola tidur pada ibu hamil Primigravida karena ibu lebih rileks. Sejalan dengan penelitian Fitriyah (2020) yang melakukan Penelitian prenatal

massage menunjukkan terdapat pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Prananingrum & Hidayah, 2018).

Prenatal massage with love adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress. Relaksasi yang diberikan oleh terapi pijat lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan efek analgesic. Pelepasan histamine dan stimulasi local membuat pembuluh darah menjadi membesar, mengeluarkan produk-produk limbah dan racun yang akan diserap, jaringan banyak mengandung oksigen dan nyeri berkurang. Selama pijat menurunkan produksi kortisol tetapi meningkatkan hormon serotonin dan dopamine merupakan neurotransmitter dan bekerja bersama-sama untuk menghambat sistem saraf pusat dan menghasilkan badan lebih santai (Field et al., 2005), sehingga kehamilan ibu dapat berjalan normal, ibu dan janin lebih sehat, bahagia dan lancar dalam proses persalinan.

Kesimpulan

Hasil dari pengabdian berbasis riset ini telah meningkatnya keterampilan dan kualitas pelayanan di komunitas untuk kesehatan ibu hamil yang sesuai target yaitu 80%, Mengurangi ketidaknyamanan berupa nyeri punggung, bengkak kaki dan kram kaki pada ibu hamil sebanyak 75% pada pasien yang berkunjung ke tempat pelayanan bidan. Meningkatnya minimal 25% kemampuan bidan dalam melakukan wirausaha untuk mengembangkan lahan praktik di komunitas. Diharapkan ketampilan yang didapatkan terus ditingkatkan dan digunakan untuk pelayanan di komunitas.

Acknowledgements

Pelaksana tim pengabdian berbasis riset menyadari bahwa pelaksanaan kegiatan ini melibatkan banyak pihak, oleh karena ini kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bidan di wilayah pesisir Kota Bengkulu, yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis riset. FMIPA 2022

2. Pimpinan FMIPA, UPP, dan Seluruh tim pelaksana maupun mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan kegiatan pengabdian kepada berbasis riset. FMIPA 2022

Daftar Referensi

- Andarmoyo, S. (2013). Konsep & proses keperawatan nyeri. ar-ruzzmedia.
- Aswita, A., Pitri, Z. Y., Prajawati, G., Sari, R. I., Rahmadheny, S., Sapril, S., Purwatiningsih, Y., Novita, S., Jingsung, J., Astuti, D. A., & others. (2023). Konsep Dasar Ilmu Kebidanan.
- Bakilan, F., & Zelveci, D. D. (2020). Musculoskeletal problems during pregnancy. *Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan*, 6(60), 53–55.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy and Pregnancy Gymnastics Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Practice Independent Midwives in Bengkulu City. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 1–8.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2005). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397–1413.
- Fithriyah, F. (2018). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Manuaba, I. B. G., & Kebidanan, I. (2014). Penyakit kandungan dan KB untuk pendidikan bidan. *Ilmu Kebidanan*, 23, 38–44.
- Pemerintahan Kota Bengkulu. (2023, September 10). Profil Kota Bengkulu. <https://profil.bengkulukota.go.id/>. <https://profil.bengkulukota.go.id/>
- Prananingrum, R., & Hidayah, N. (2018). Efektivitas Loving Massage In Pregnancy Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida. *Gaster*, 16(2), 168–176.
- Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T., & Wiknjosastro, G. H. (2014). Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., Keb, M., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., Keb, M., & others. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan. Kementerian Kesehatan RI.