

Terapeutik *face massage*-teknik *self healing* untuk menghadapi tingginya kasus kehamilan berisiko

Indriyani Makmun^{1*}, Rizkia Amilia², Catur Esty Pamungkas², Ni Wayan Ari Adiputri², Nova Irmayanti³, Ayu Andira³

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, Indonesia.

² Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, Indonesia

³ Mahaiswa Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.243>

Article Info

Received : 04-04-2023

Revised : 01-09-2023

Accepted : 30-09-2023

Abstract: Anxiety can have a negative impact on both the mother and the development of the fetus. If the mother constantly maintains anxiety can interfere with fetal growth and development, resulting in premature birth or when adults experience learning difficulties, hyperactivity and even autism. The purpose of this community service is to provide Self healing with Therapeutic Face Massage Techniques in dealing with high-risk pregnancy cases. The methods used include providing education and practice directly to the participants and evaluating what the mother felt after the therapy was given. The results of the service activities are evidenced by the activeness of participants in this activity, the implementation of activities has been able to reduce anxiety felt by pregnant women and the Face Massage Technique provided refreshment and a comfortable sense of relaxation in pregnancy. The results of this activity have been able to play an active role of patients in the process of relaxing the mother's psychological condition with Therapeutic Face Massage - Self Healing Techniques so that the level of anxiety felt by the mother is reduced and the pregnancy is always healthy and fit.

Keywords: Face Massage Technique; Self Healing; High Risk Pregnancy

Citation: Makmun, I., Amilia, R., Pamungkas, C. E., Adiputri, N. W. A., Irmayanti, N., & Andira, A. (2023). Terapeutik *face massage*-teknik *self healing* untuk menghadapi tingginya kasus kehamilan berisiko. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 76-79. doi: <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.243>

Pendahuluan

Ibu hamil berisiko merupakan ibu hamil yang memiliki faktor risiko yang berasal dari karakteristik ibu yakni umur dan paritas (Manuaba et al., 2007). Berdasarkan Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kematian ibu (AKI) tahun 2012 yaitu sejumlah 359. Upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) adalah persalinan oleh tenaga kesehatan. Namun, persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan tetapi tidak dilaksanakan di fasilitas pelayanan kesehatan, dianggap masih menjadi penyebab tingginya AKI, sehingga penekanan persalinan yang aman adalah

persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (Juana et al., 2016).

Hampir di seluruh wilayah Indonesia, kehamilan dengan umur ibu di bawah 20 tahun menjadi suatu masalah karena usia tersebut rahim belum siap untuk proses fertilisasi sehingga memungkinkan terjadinya komplikasi. Pada usia kurang dari 20 tahun tersebut kesiapan mental menghadapi kehamilan masih sangat kurang dan persalinan menimbulkan peningkatan kejadian kecemasan. Pada ibu hamil dengan primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dalam proses persalinan dibandingkan pada ibu multigravida, hal ini terjadi karena pengalaman yang sangat kurang mengenai kehamilan dan proses persalinan (Zamriati et al., 2013).

Email: ndry.ani88@gmail.com (*Corresponding Author)

Kecemasan membawa dampak buruk bagi ibu maupun pada perkembangan janin. Jika ibu terus-menerus mengalami kecemasan hal ini dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin sehingga mengakibatkan kelahiran *premature* atau saat menjelang dewasa sering mengalami kesulitan belajar, hiperaktif atau bahkan autisme. Dampak dari cemas ibu hamil juga akan diwariskan pada anak sampai dewasa. Bahkan, menurut para ahli kesehatan jiwa penyakit ini banyak diderita oleh orang dewasa bahkan tidak terlepas dari suasana kehidupan sejak masih dalam kandungan. Idealnya bayi dalam kandungan mendapatkan ketenangan dan kedamaian dari ibu karena akan terekam hingga dewasa (Septianingrum, 2018).

Pada prinsipnya setiap orang dapat melakukan penyembuhan pada diri sendiri (*self-healing*). Caroline Myss, Ph.D dalam bukunya tentang *anatomy of the spirit*, mengindikasikan adanya peran aktif si pasien yang menyertakan penelitian sikap, memori, dan kepercayaan seseorang dengan keinginan untuk melepas segala pola negatif yang menahan pemulihan emosional dan spiritualnya. Artinya, penyembuhan dapat dilakukan oleh seorang pasien yang melibatkan kondisi emosional dan spiritualnya (Salisah, 2012). Sebagai seorang bidan sejatinya dapat melakukan bimbingan dan menolong pasien untuk dapat menolong dirinya sendiri mencapai jiwa dan badan yang sehat. Salah satu cara adalah dengan mengajarkan relaksasi dan hipnoterapi dengan teknik *self-healing* kepada masyarakat.

Kamasan merupakan desa yang masuk kedalam kecamatan Selaparang Kota Mataram. Persoalan yang dihadapi seputar kesehatan adalah tingginya kehamilan berisiko yakni ibu dengan riwayat kesehatan penyerta seperti hipertensi, diabetes melitus dan usia ibu hamil masih tergolong resiko tinggi yakni dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun. Ibu dengan kehamilan berisiko dapat menimbulkan masalah bagi ibu dan janin yakni salah satunya timbulnya kecemasan sehingga perlu adanya peran aktif pasien untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Proses penyembuhan ini lebih efektif apabila pasien memiliki kesadaran pada diri sendiri, keinginan untuk melepas segala pola negatif yang menahan pemulihan emosional serta spiritualnya sehingga proses penyembuhannya dilakukan oleh pasien sendiri dengan melibatkan kondisi emosional dan spiritualnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran aktif pasien dalam proses merilekskan kondisi psikis ibu dengan Terapeutik *Face Massage*-Teknik *Self Healing* sehingga kehamilannya senantiasa sehat dan bugar.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada

masyarakat dengan judul “*Therapeutik Face Massage*-Teknik *Self Healing* dalam Upaya Menurunkan Kasus Kehamilan Berisiko di Wilayah Kamasan Monjok Mataram.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah sebagai berikut.

a. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

- 1) Pembentukan dan pembekalan kepada mitra, khususnya ibu hamil yang memasuki masa persalinan. Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan. Tim pelaksana kemudian diberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan mekanisme program pemberian edukasi dan pelaksanaan *face massage* yang diberikan pada ibu hamil untuk merileksasikan kondisi tubuh.
- 2) Edukasi program (khalayak sasaran)
Edukasi dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan mengundang ibu/pendamping yang berkenan dengan program yang akan dilaksanakan

b. Tindakan

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi :

- 1) Ceramah
Ceramah adalah suatu penyajian informasi secara lisan baik formal maupun informal oleh para pemateri, dalam hal ini pemateri akan menyampaikan materi dengan alat bantu *leaflet*.
- 2) Praktikum/Demonstrasi
Praktikum adalah suatu kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang teori dengan cara mempraktekkan secara langsung pada media. Praktikum disini adalah pemateri memberikan tutorial bagaimana cara terapeutik *face massage*. Intervensi adalah memberikan pelatihan yaitu tanya jawab adalah metode untuk mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi secara langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan.

3) Observasi dan Evaluasi

Dalam tahap ini semua peserta diberikan lembar *post test* untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi.

Hasil dan Pembahasan

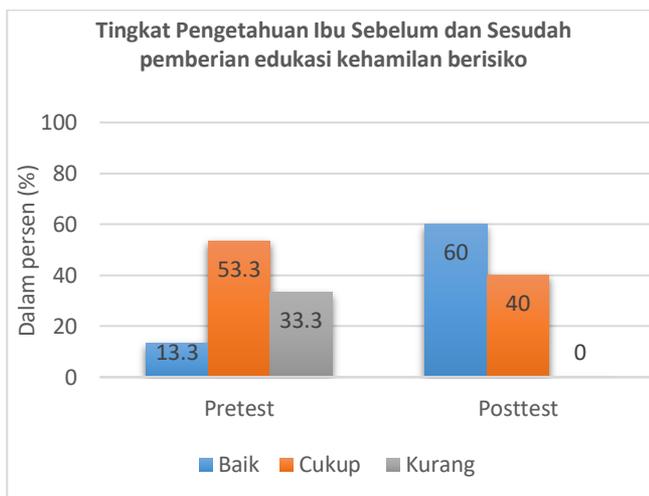
Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami dari materi yang disampaikan oleh tim mengenai kehamilan. Hasil pelaksanaan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada tabel.

Tabel 1. Hasil Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan Edukasi tentang Sympisis Pubis Disfunction

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	5	33,3	0	0
Cukup	8	53,3	6	40,0
Baik	2	13,3	9	60,0
Total	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan **Tabel 1** diatas, menunjukan bahwa nilai tertinggi dari tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang kehamilan berisiko sebanyak 9 orang (60%) memiliki pengetahuan yg baik, pengetahuan cukup 6 orang (40%) dan pengetahuan kurang tidak ada.

Adapun perubahan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dibeikan edukasi kehamilan berisiko

Disamping penatalaksanaan *face massage* untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan, keudian dapat memberikan kesempatan kepada individu

memperbaiki karakter (positif) sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan oleh seorang konselor. Karakter ini antara lain: mau mendengarkan, empati, suka menolong, proaktif, kreatif dalam menyelesaikan masalah dan kesediaan untuk memikirkan masa depan dengan lebih jelas (Wahyuni & Prakoso, 2015). Selain itu timbul kemampuan baru dalam aspek psikososial yang selama ini kurang berkembang.



Gambar 2. Kegiatan pemberian edukasi tentang kehamilan berisiko.



Gambar 3. Kegiatan pelaksanaan *therapeutik face massage* pada ibu hamil



Gambar 4. Evaluasi pelaksanaan *therapeutik face massage* pada ibu hamil

Pelaksanaan kegiatan terapeutik pijat pada wajah ini mendapat apresiasi dari peserta, peserta sangat antusias dengan pengabdian masyarakat yang

dilakukan oleh Dosen Prodi S1 Kebidanan FIK UMMAT, hal ini dibuktikan dengan keaktifan. Salah satunya peserta yang sangat merasakan manfaat dari kegiatan ini “menurut saya, kegiatan ini memberikan rasa nyaman yang dibutuhkan selama kehamilan, rasa cemas yang dirasakan selama ini menjadi berkurang, saya rasa kegiatan ini perlu diadakan secara berkelanjutan” imbuhnya. Disamping itu, kegiatan ini juga untuk menjembatani informasi terbaru berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh ibu. Kegiatan yang dilakukan telah mampu memberikan kontribusi positif terhadap ibu hamil secara individual dan mitra secara kelembagaan.

Simpulan

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian *self healing* dengan *therapeutic face massage* ini dapat merilekskan ibu hamil dan meningkatkan rasa kepercayaan diri sehingga rasa cemas yang dirasakan berkurang.

Daftar Pustaka

- Juana, S., Nurdiati, D. S., & Triratnawati, A. (2016). Kepatuhan antenatal care dan pemilihan penolong persalinan di Natuna Compliance of antenatal care and election of birth helpers in Natuna. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32, 467–472.
- Manuaba, I.B.G., Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424–431. Retrieved from <https://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/410/367>
- Salisah, S. (2012). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing. *Annual International Conference on Islamic Studies XII*, 1115–1134.
- Septianingrum, Y. (2018). Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan. *Journal of Health Sciences*, 8(2), 206–212. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i2.206>
- Wahyuni, E.N., Prakoso, E.T. 2015. Self-efficacy Konselor Sekolah dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa (Penelitian Survey Terhadap Konselor Sekolah di Kota Malang). *Jurnal Inspirasi Pendidikan: Universitas Kanjuruhan Malang*, vol. 5, no. 1. <http://repository.uin-malang.ac.id/410/1/Self%20efficacy%20Konselor.pdf>
- Zamriati, W., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 109817.