

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Penyuluhan Kesehatan Pregnancy Massage Untuk Mengatasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Amelia Nur Hidayanti¹, Nurmupida Abbas², Luluk Yulianti³, Agriyaningsih Oktaviana⁴

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

³ Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Bakti Utama Pati

⁴Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Salsabila Serang

*e-mail: amelianurhidayanti10@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pregnancy massage. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai pregnancy massage sebagai upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2026 di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan dengan melibatkan 12 ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 90% peserta mampu menjelaskan kembali pengertian, manfaat, dan teknik pregnancy massage setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, sebanyak 85% peserta mampu memperagakan kembali teknik pregnancy massage dengan benar. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan praktik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pregnancy massage serta memberikan pemahaman mengenai manfaatnya dalam membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan.

Kata kunci: ibu hamil; pregnancy massage; kualitas tidur

Abstract

Sleep disturbances are among the most common complaints experienced by women during the third trimester of pregnancy due to physiological and psychological changes. One non-pharmacological intervention that may help improve sleep quality during pregnancy is pregnancy massage. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of third-trimester pregnant women regarding pregnancy massage as an effort to reduce pregnancy-related discomfort and support better sleep quality. The activity was conducted on May 16, 2026, at TPMB Jamilah, Pesanggrahan District, South Jakarta, involving 12 third-trimester pregnant women. The methods included health education, demonstrations, hands-on practice, discussions, and evaluation. The results showed that 90% of participants were able to explain the definition, benefits, and techniques of pregnancy massage after the educational session. In addition, 85% of participants were able to correctly demonstrate the massage techniques. Participants showed a high level of enthusiasm, reflected by their active involvement in discussions, question-and-answer sessions, and practical activities. In conclusion, the program successfully improved participants' knowledge and skills regarding pregnancy massage and increased their understanding of its benefits in enhancing comfort and sleep quality during pregnancy.

Keywords: pregnant women; pregnancy massage; sleep quality

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis. Perubahan tersebut terjadi secara bertahap selama masa kehamilan dan cenderung semakin meningkat pada trimester III. Pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih, perubahan postur tubuh, nyeri punggung, kram pada tungkai, serta kecemasan menjelang persalinan dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang berdampak pada kualitas istirahat dan tidur ibu hamil (1,2). Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling

sering dialami pada trimester III karena ibu mengalami kesulitan memperoleh posisi tidur yang nyaman dan sering terbangun pada malam hari (3).

Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu. Gangguan tidur menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta peningkatan stres dan kecemasan (1,4). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada trimester III berhubungan dengan meningkatnya risiko persalinan lama, persalinan sesar, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah (2,5). Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah *pregnancy massage*. *Pregnancy massage* merupakan teknik pijat yang dilakukan secara khusus pada ibu hamil dengan memperhatikan perubahan fisiologis selama kehamilan. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan (6). Pijatan yang diberikan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil (7).

Efektivitas *pregnancy massage* telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Aswitami dkk. melaporkan bahwa pijat kehamilan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III (1). Hasil penelitian Yuniati dkk. juga menunjukkan bahwa *pregnancy massage* efektif meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (2). Temuan serupa dilaporkan oleh Nabila dkk. yang menemukan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian *pregnancy massage* secara teratur (8). Selain itu, Na'ifah dkk. menyatakan bahwa *prenatal massage* berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III (9). Penelitian terbaru oleh Dewi dkk. juga menunjukkan bahwa terapi pijat pada ibu hamil mampu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur menjelang persalinan (10).

TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang memberikan pelayanan antenatal secara rutin kepada ibu hamil. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, rata-rata terdapat sekitar 14 kunjungan antenatal setiap bulan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah memperoleh edukasi maupun praktik *pregnancy massage* sebagai salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Upaya yang selama ini dilakukan lebih banyak berupa senam hamil. Selain itu, masih ditemukan ibu hamil yang mengeluhkan kesulitan tidur pada malam hari, nyeri pinggang, dan kram pada kaki.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan praktik *pregnancy massage* bagi ibu hamil trimester III di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai *pregnancy massage* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2026 di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan, Jakarta Selatan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB Jamilah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 12 orang ibu hamil trimester III.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik, diskusi, serta evaluasi. Kegiatan dilaksanakan selama 150 menit (2 jam 30 menit), yang terdiri atas penyuluhan selama 30 menit, demonstrasi teknik *pregnancy massage* selama 30 menit, praktik peserta dengan pendampingan selama 45 menit, diskusi dan tanya jawab selama 15 menit, serta evaluasi dan penutupan selama 15 menit.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian *pregnancy massage*, manfaat

pregnancy massage bagi ibu hamil trimester III, indikasi dan kontraindikasi tindakan, serta langkah-langkah pelaksanaan *pregnancy massage* yang aman dan nyaman selama kehamilan.

Selanjutnya, tim pelaksana melakukan demonstrasi teknik *pregnancy massage* yang benar sesuai prosedur. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mengamati dan mempraktikkan kembali teknik yang telah diperagakan dengan pendampingan dari tim pelaksana. Kegiatan praktik bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan *pregnancy massage* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta dapat menyampaikan berbagai keluhan yang dialami selama kehamilan, khususnya yang berkaitan dengan gangguan tidur, nyeri pinggang, dan kram pada kaki. Tim pelaksana memberikan penjelasan dan solusi sesuai dengan materi yang telah disampaikan.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi *power point*, laptop, LCD proyektor, *sound system*, video edukasi, dan leaflet *pregnancy massage*. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tanya jawab secara langsung serta observasi terhadap kemampuan peserta dalam memahami dan memperagakan kembali teknik *pregnancy massage*. Selain itu, monitoring dilakukan untuk mengetahui respons peserta terhadap penerapan *pregnancy massage*, terutama terkait kenyamanan selama kehamilan dan kualitas tidur yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan dosen Program Studi Kebidanan, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan di TPMB Jamilah sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan praktik *pregnancy massage* telah dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2026 di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan, Jakarta Selatan. Kegiatan diikuti oleh 12 ibu hamil trimester III yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, demonstrasi, praktik, diskusi, hingga evaluasi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari peserta.

Pada tahap penyuluhan, peserta memperoleh materi mengenai pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, serta teknik pelaksanaan *pregnancy massage* yang aman selama kehamilan. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, pemutaran video edukasi, dan pembagian leaflet. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 90% peserta mampu menjelaskan kembali pengertian, manfaat, dan langkah-langkah *pregnancy massage* setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, edukasi kesehatan yang dilakukan melalui kombinasi ceramah, media visual, dan diskusi interaktif dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi kesehatan yang disampaikan (3,4).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap keterampilan peserta. Berdasarkan hasil observasi saat sesi praktik, sekitar 85% peserta mampu memperagakan kembali teknik *pregnancy massage* sesuai dengan langkah-langkah yang telah didemonstrasikan oleh tim pelaksana. Keberhasilan tersebut didukung oleh penggunaan metode demonstrasi yang memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman langsung. Metode demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung (4,11).

Hasil monitoring menunjukkan bahwa sebagian peserta merasakan manfaat setelah mengikuti kegiatan, terutama terkait berkurangnya keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri pinggang, pegal pada tungkai, dan kesulitan tidur pada malam hari. Peserta juga menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan nyaman setelah memperoleh praktik *pregnancy massage*. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *pregnancy massage* dapat membantu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta

merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil (6,7).

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian Aswitami dkk. yang menunjukkan bahwa pijat kehamilan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III (1). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Yuniati dkk. yang menemukan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian *pregnancy massage* pada ibu hamil trimester III (2). Penelitian Nabila dkk. menunjukkan bahwa *pregnancy massage* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (8). Selain itu, Na'ifah dkk. melaporkan bahwa *prenatal massage* berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III (9). Penelitian terbaru oleh Dewi dkk. juga menunjukkan bahwa terapi pijat pada ibu hamil mampu meningkatkan relaksasi sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik menjelang persalinan (10).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III umumnya dipengaruhi oleh perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Pembesaran uterus, perubahan posisi tubuh, peningkatan frekuensi berkemih, serta kecemasan menjelang persalinan dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil (1,5). Oleh karena itu, penerapan *pregnancy massage* sebagai terapi komplementer dapat menjadi salah satu alternatif yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Selain memberikan manfaat fisik, terapi ini juga dapat memberikan efek relaksasi yang mendukung kesejahteraan psikologis ibu hamil (7,12).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil trimester III mengenai *pregnancy massage*. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menerapkan teknik *pregnancy massage* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan praktik *pregnancy massage* pada ibu hamil trimester III di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian, manfaat, serta teknik pelaksanaan *pregnancy massage*. Selain itu, peserta juga mengalami peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan teknik *pregnancy massage* yang benar dan aman. Penerapan *pregnancy massage* sebagai salah satu metode nonfarmakologis dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan serta mendukung peningkatan kenyamanan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Jamilah, S.ST., selaku pemilik TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan atas dukungan dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan atas penyediaan sarana dan prasarana pendukung, pemberian akses data yang diperlukan, serta berbagai bentuk dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aswitami NGAP, Fitria SA, Udayani NPMY. Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2023;31(4):347–56.
2. Yuniati R, Sari WIPE, Almaini AFI, Susanti E. Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery*. 2022;10(2):46–54.
3. Indonesia KKR. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.
4. Indonesia KKR. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
5. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan*. 5th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
6. Nurul M, Kusmini, Sutarmi. *Loving Pregnancy Massage*. Semarang: IHCA; 2020.
7. Munawaroh S Al, Telaumbanua LK, Siregar R. Pengaruh Pregnancy Massage terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di TPMB Rosliana Bekasi Tahun 2022. 2022.
8. Nabila N, Wijayanti TRA, Safitri R. Pengaruh pregnancy massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4(3).

9. Na'ifah SL, Maulina R, Purwati A. Pengaruh prenatal massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. 2024;3(5):2413–21.
10. Dewi NPJK, Aswitami NGAP, Saraswati PAD. Pengaruh massage effleurage terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. ProHealth Journal. 2025;2(2):187–94.
11. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2021.
12. Walyani ES. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2021.