

IMPLEMENTASI LOVING MESSAGE SEBAGAI TERAPI PENDUKUNG KESEHATAN IBU HAMIL BERBASIS KOMPLEMENTER DI POSYANDU PELANGI CERIA TAHUN 2025

Nurul Arriza¹, Sherly Angellina², Luluk Handayani³

^{1,2,3} Prodi DIII Kebidanan, STIKES Panca Bhakti Pontianak, Indonesia
Email korespondensi: arriza.nurul@gmail.com

Abstrak

Terapi komplementer lebih menekankan pada membangkitkan sistem imun pasien, dan memperbaiki secara menyeluruh dari ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. Massage adalah aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh seperti kulit, otot, tendon dan legamen. Salah satu jenis massage yang lazim bagi ibu hamil adalah loving massage, yaitu seni pijat diimplementasikan di kulit yang merupakan bagian tubuh yang paling banyak merasakan sentuhan sensual healing atau dapat mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang, maka loving massage adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* selama kehamilan.

Adapun tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam penerapan terapi komplementer *Loving Massage* untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental selama hamil.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2025 di Posyandu Pelangi Ceria yang beralamat di Parit H.Husin II. Komp. Dinas Perhubungan 1B, Kec. Pontianak Tenggara yang diikuti oleh 5 orang kader kesehatan dan 12 orang ibu hamil.

Hasil kegiatan ini didapatkan bahwa pengetahuan kader kesehatan dan ibu hamil tentang manfaat pijatan *Loving Massage* semakin bertambah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kader kesehatan dan ibu mengerti dan memahami cara melakukan pijat *Loving Massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Serta Kader dan ibu hamil berkomitmen untuk mau mengajarkan suami dan ibu hamil lainnya dan mempraktekkan kembali dirumah tentang teknik pijat *Loving Massage*.

Kata kunci: *loving massage, kebugaran fisik, kesehatan mental, ibu hamil*

Abstract

Complementary therapy emphasizes more on boosting the patient's immune system and improving the overall discomfort felt by the mother. Massage is the application of pressure to the body's soft tissues such as skin, muscles, tendons, and ligaments. One type of massage that is common for pregnant women is loving massage, which is the art of massage implemented on the skin, which is the part of the body that feels the most sensual healing touch or can have an effect on a person's mind and body. Therefore, loving massage is one way to bring health to the body and mind during pregnancy.

The purpose of this Community Service activity is to increase the understanding and skills of health cadres and pregnant women in implementing complementary therapy *Loving Massage* to improve physical fitness and mental health during pregnancy.

This activity was carried out on March 21, 2025 at the Pelangi Ceria Posyandu located at Parit H. Husin II. Komp. Department of Transportation 1B, District. Southeast Pontianak, attended by 5 health cadres and 12 pregnant women.

The results of this activity showed that the knowledge of health cadres and pregnant women about the benefits of *Loving Massage* has increased to reduce discomfort in pregnant women. Health cadres and mothers understand and comprehend how to perform *Loving Massage* to reduce discomfort during pregnancy. Furthermore, cadres and pregnant women are committed to teaching their husbands and other pregnant women about the *Loving Massage* technique and practicing it at home.

Keywords: *loving massage, physical fitness, mental health, pregnant women*

¹ Prodi DIII Kebidanan, STIKES Panca Bhakti Pontianak, Indonesia

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi seorang wanita yang akan melibatkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan psikologis yang mungkin terjadi pada seorang ibu pada masa kehamilan antara lain ibu merasa cemas, depresi, kecewa, dan penolakan. Perasaan ini akan mempengaruhi perubahan suasana hati ibu sebagai akibat dari perubahan hormonal yang dapat memicu permasalahan pada tubuh (Pangesti et al., 2022). Massage selama kehamilan merupakan salah satu cara yang sesuai untuk mengurangi stres, mengatasi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin. Massage merupakan tehnik penyembuhan secara komplementer yang diyakini membantu mengurangi ketidaknyamanan tubuh selama kehamilan bagi ibu hamil (Widya Sari & Yulviana, 2021). Dalam kehamilan meyakini bahwa ketidaknyamanan yang dialami seseorang merupakan masalah fisik yang dapat diselesaikan dengan terapi holistic berbasis komplementer (Nabila et al., 2023). Pelayanan terapi komplementer memberikan pelayanan kesehatan dengan lebih memperhatikan keutuhan aspek kehidupan sebagai manusia yang meliputi kehidupan jasmani, mental, sosial dan spiritual yang saling mempengaruhi (Dewiani et al., 2022).

Pemerintah Indonesia melalui peraturan pemerintah no 103 tahun 2014, mengembangkan pelayanan kesehatan tradisional yang didasarkan pada pohon keilmuan (body of knowledge) berdimensi biokultural menjadi suatu sistem pelayanan kesehatan tradisional Indonesia yang sesuai dengan norma dan kebudayaan masyarakat (Dewiani et al., 2023). Pendekatan filosofis ini pelayanan kesehatan tradisional akan melengkapi pelayanan kesehatan modern yang lebih menitikberatkan pada pendidikan biomedik sehingga terjadi sinergitas dalam pelayanan kesehatan di Indonesia (Yayang Levia, Arni Rizqiani, 2024). Pelayanan kesehatan tradisional yang bermula dari menggunakan jenis dan cara yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai norma dan kebudayaan masyarakat, kemudian dikembangkan secara ilmiah melalui upaya saintifikasi produk dan prakteknya serta memperoleh kompetensi akademik bagi penyehat tradisional sebagai bagian dari tenaga kesehatan (Fitriyani et al., 2025). Perubahan fisik, psikologis dan hormonal yang dialami pada masa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Respon terhadap ketidaknyamanan berupa keluhan ringan memerlukan penanganan secara tepat dari bidan sebagai pemberi pelayanan terdepan di masyarakat agar tidak menjadi keluhan yang berat (Kalle et al., 2023). Saat ini mulai dikembangkan asuhan komplementer dalam pemberian pelayanan kehamilan yang merupakan bagian dari paradigma asuhan kebidanan. Ibu hamil menjadi konsumen tertinggi dalam pelayanan komplementer dengan salah satu alasan adanya kekhawatiran tentang efek samping obat (Dinengsih, Sri, 2019).

Tubuh manusia merupakan keterpaduan sistem yang sangat kompleks dan saling berinteraksi satu sama lainnya dengan sangat kompak dan otomatis, terganggunya satu fungsi/elemen/unsur tubuh akan mempengaruhi fungsi lainnya (Efendi et al., 2022). Terapi komplementer lebih menekankan pada membangkitkan sistem imun pasien, dan memperbaiki secara menyeluruh dari ketidaknyamanan yang dirasakan ibu (Asyanti, 2020). Massage adalah aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh seperti kulit,

otot, tendon dan legamen (Mokodompit & Majaan, 2025). Salah satu jenis massage yang lazim bagi ibu hamil adalah loving massage, yaitu seni pijat diimplementasikan di kulit yang merupakan bagian tubuh yang paling banyak merasakan sentuhan sensual healing atau dapat mendatangkan efek bagi pikiran dan tubuh seseorang, maka loving massage adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* selama kehamilan (Margreth et al., 2024). Pelayanan komplementer berupa pijatan/massage yang diberikan kepada ibu hamil harus teruji kualitas kemanan, dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan (Purba & Sembiring, 2021) (Wates, 2020).

Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi pilihan yang tepat untuk dijadikan sebagai referensi dalam pemberian asuhan kebidanan dengan berbasis pelayanan komplementer menggunakan pendekatan terapi loving massage di Posyandu Pelangi Ceria untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil bahwa ketidaknyamanan merupakan hal yang alamiah dan dapat diatasi oleh cara ilmiah serta agar didapatkan tubuh yang bugar dan kesehatan mental yang baik selama kehamilan.

Tujuan

Adapun tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam penerapan terapi komplementer *Loving Massage* untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental selama hamil.

Metode

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk melakukan penyuluhan tentang konselor Loving Massage. Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah :

- a. Penyusunan materi penyuluhan tentang Loving Massage.
- b. Penyusunan materi pelatihan Loving Massage
- c. Penyusunan media promosi kesehatan berupa leaflet, poster dan lembar balik.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada tahap ini adalah : Penyuluhan dan pelatihan tentang Loving Massage dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, simulasi dan role play.

Tahapan Persiapan Awal Loving Massage

- 1) Anamnesa
- 2) Relaksasi nafas bagi terapis dan klien untuk menetralisasi emosi dan menghadirkan rasa cinta, kasih serta peduli pada tubuh diri sendiri
- 3) Persiapan alat
 - Massage tabel (tempat tidur yang aman dan nyaman)
 - Bantal dan Selimut
 - Oil dan aroma terapi
 - Handuk

- 4) Persiapan terapis
 - Memastikan kelengkapan alat
 - Percaya diri
 - Mencuci tangan
 - 5) Persiapan lingkungan
 - Menutup sampiran
 - Pastikan privasi pasien terjaga
 - Pastikan lingkungan yang nyaman dan jauh dari kebisingan
3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini akan dilaksanakan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada mitra. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut :

No.	Jenis Evaluasi	Indikator
1	Penyuluhan tentang Loving Massage	Keaktifan peserta dalam bertanya, menjawab pertanyaan berdiskusi
2	Pelatihan Loving Massage	Mampu melakukan praktek Loving Massage pada ibu hamil.

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2025 di Posyandu Pelangi Ceria yang beralamat di Parit H.Husin II. Komp. Dinas Perhubungan 1B, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak. Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan 5 orang kader kesehatan, dan 12 orang ibu hamil. Sebagai partisipan penyuluhan peserta diberikan keterampilan dalam melakukan pijat *loving massage* untuk mengurangi rasa ketidaknyaman selama kehamilan terutama kebugaran fisik dan kesehatan mental. Tahap awal pelaksanaan kegiatan, para ibu hamil tersebut diberi penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan selanjutnya mereka di minta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Kemudian dilakukan penyuluhan Kesehatan tentang manfaat pijat *loving massage* terhadap ibu hamil untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan dan setelah mereka memahami, selanjutnya diberi pengetahuan keterampilan cara memijat. Setelah diberikan keterampilan dalam melakukan pijatan *loving massage* pada ibu hamil tersebut maka didapatkan hasil bahwa seluruh ibu hamil dan kader kesehatan yang telah datang ke Posyandu Pelangi Ceria telah mengerti dan memahami manfaat dilakukannya pemijatan *loving massage* untuk kehamilan, serta para ibu hamil mau mengajarkan kepada suami dan mempraktekkan lagi di rumah untuk melakukan pemijatan karena ibu bisa merasakan sendiri bahwa tubuh ibu merasa rileks dan nyaman setelah dilakukan pemijatan, sedangkan kader akan mengajarkan kepada kader di posyandu lain sekitar pontianak tenggara dan para ibu hamil tentang tehnik pijat *loving massage*.

Pada kegiatan ini luaran yang telah dicapai adalah seluruh kader dan ibu hamil memahami dan mengerti tentang Loving Massage dan terampil melakukan terapi *Loving Massage* sehingga dapat mengajarkan kepada suami di rumah dan pada ibu hamil lainnya. Adapun luaran dapat tercapai sesuai

dengan tujuan maka rencana tahap berikutnya adalah kader dan ibu hamil dapat mengajarkan kepada suami atau keluarga dan mau melakukan pijat loving massage dirumah. Kiranya perlu sosialisasi terhadap ibu hamil lainnya melalui bidan atau tenaga kesehatan untuk mengurangi ketidaknyamanan saat kehamilan karena ini merupakan pengalaman pertama bagi ibu dalam menjalani proses kehamilan dan perlu dilakukan pelatihan lanjutan terhadap para ibu tersebut serta melakukan evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini agar diketahui kendala apa yang terjadi saat ibu melakukannya dirumah.

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kader kesehatan dan ibu hamil tentang manfaat pijatan *Loving Massage* semakin bertambah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kader kesehatan dan ibu mengerti dan memahami cara melakukan pijat *Loving Massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Serta Kader dan ibu hamil berkomitmen untuk mau mengajarkan suami dan ibu hamil lainnya dan mempraktekkan kembali dirumah tentang teknik pijat *Loving Massage*.

2. Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya diperlukan mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat mengadakan pelatihan pemijatan pada ibu hamil terutama ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan demi meningkatkan kebugara fisik dan kesehatan mental ibu hamil. Diharapkan kepada dosen yang telah mengikuti pelatihan Pijat ibu hamil dapat berbagi ilmu kepada para tenaga kesehatan agar dapat tersampaikan kepada para ibu tentang teknik pijat *Loving Massage* yang baik dan benar terutama untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Asyanti, M. (2020). *Loving Massage sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kebugaran tubuh ibu hamil*. 11(1), 33–42.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0AEFEKTIVITAS>
- Dewiani, K., Yetti Purnama, & Linda Yusanti. (2023). Peningkatan Keterampilan Bidan dalam Pelayanan Komunitas dengan Terapi Prenatal Massage With Love di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(1), 143–152. <https://doi.org/10.33369/dr.v21i1.24744>
- Dinengsih, Sri, R. (2019). Terapa Massage Pada Ibu Hamil Untuk Memberikan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Surabaya. *Rosdiana.Staff.Gunadarma.Ac.Id*, 0–13. http://rosdiana.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/96321/Laporan_Abdimas_ATA2021.pdf

- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S. Y., & Hakameri, C. S. (2022). Pengaruh Loving Massage Terhadap Kesehatan Mental Ibu hamil TM III di Mojokerto. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 2, 276.
- Fitriyani, T., Purwanti, S., Endah, T., Stikes, W. L., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2025). Pemijatan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, XXI(1), 858–4616.
- Kalle, C. C., Nasifah, I., Lestari, E. A., Alvionita, S., Nursavitry, I., Erwinda, W., & Halimah, N. (2023). Implementasi Terapi Komplementer pada Ibu Hamil, Ibu Nifas, Bayi, Baduta, Balita, dan Catin di Dusun Kemasan Desa Klepu Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 168–179. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/368%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/368/212>
- Margreth, S., Lulu, C., Astuti, L. D., & S, S. Y. (2024). Implementasi Terapi Komplementer Pregnancy Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Ida Royani Kelurahan Sawah Besar, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang. *Jhce*, 3(1), 1–6. <http://journal.stikespantiwilasa.ac.id/index.php/jhce/article/view/43%0Ahttps://journal.stikespantiwilasa.ac.id/index.php/jhce/article/download/43/33>
- Mokodompit, & Majaan. (2025). Loving Baby Massage Untuk Mengatasi Pola Tidur Ibu Di Desa Padang. *Jurnal Pengabdian ...*, 6(1), 1030–1035. <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/5255>
- Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3333–3342.
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Loving Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan. *In Media*, 2(September), 114.
- Wates. (2020). Penerapan Loving Massage pada ibu hamil Priimigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan. *Pengabdian Masyarakat*.
- Widya Sari, I., & Yulviana, R. (2021). The Effectiveness of Loving Massage on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at Pmb Deliana, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City in 2020. *Journal Of Midwifery And Nursing Journal Homepage*, 3(1), 2018–2021.
- Yayang Levia, Arni Rizqiani, H. (2024). Gambaran Perilaku Pijat Bayi Dan Pijat Ibu Hamil Pada Masyarakat Etnik Jawa Di Desa Patila. *Window of Public Health Journal*, 5(6), 870–878.