

Tingkatkan Kesejahteraan Ibu Melalui *Facial Massage* Sebagai Upaya Perawatan Prenatal Dan Post Natal Di Kabupaten Bulukumba

Erniawati¹, Sumarni², Husnul Khatima³, Ariani⁴

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba,

⁴STIKES Bina Bangsa Majene

erniawati78@gmail.com

ABSTRAK

Pijat wajah telah lama dikenal memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan praktik pijat wajah sebagai salah satu upaya perawatan prenatal dan postnatal yang bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan ibu nifas. Melalui program ini, dilakukan tentang teknik pijat wajah yang aman dan efektif. Selain itu, kami juga akan memberikan informasi tentang manfaat pijat wajah dalam mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki tidur, yang semuanya merupakan faktor penting dalam kesejahteraan ibu hamil dan ibu nifas. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Desa Padang, Kab. Bulukumba. Kegiatan ini menggunakan metode praktik melakukan massage pada ibu hamil dengan homecare. Waktu pelaksanaan bulan Maret 2024. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 5 orang dan ibu nifas sebanyak 5 orang. Kegiatan ini memberikan dampak kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu nifas yang merasa lebih nyaman setelah diberikan terapi facial Massage selama kurang lebih 60 menit.

Kata kunci: Prenatal, Postnatal, Facial;Massage.

ABSTRACT

Facial Massage has long been known to have significant benefits in improving the well-being of pregnant women. This community service program aims to introduce facial Massage as one of the beneficial prenatal and postnatal care practices for the health of pregnant and postpartum women. Through this program, safe and effective facial Massage techniques are taught to the participants. Additionally, information about the benefits of facial Massage in reducing stress, improving blood circulation, and enhancing sleep, all of which are crucial factors in the well-being of pregnant and postpartum women, is provided. Consequently, it is hoped that this program can positively contribute to improving the well-being of women in the community. The community service activities are implemented in pregnant women residing in Padang Village, Bulukumba Regency. The activities utilize the homecare method for conducting massages on pregnant women. The implementation period is in March 2024. The target participants include 5 pregnant women with gestational ages between 20 to 35 weeks and 5 postpartum women. This activity has an impact on the community, especially pregnant and postpartum women who feel more comfortable after receiving facial Massage therapy for approximately 60 minutes.

Keywords: prenatal, postnatal, facial Massage

PENDAHULUAN

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama Sustainable Development Goals (SDGs) yang akan dicapai sampai dengan tahun 2030. SDGs atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan Millenium Development Goals (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000 (Kemenkes RI, 2016).

Kehamilan adalah periode dimana terdapat perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh wanita di kehidupannya. Perubahan psikologis yang dialami wanita hamil terkait dengan gangguan mood dan kecemasan yang dapat berakibat pada depresi kehamilan.

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun

mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya (Ratih, 2022).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil mengalami perubahan fisik, antara lain perubahan pada kulit. Adanya hyperpigmentasi pada area – area tertentu seringkali membuat ibu hamil risi dan merasa tidak percaya diri. (Angel, 2023).

Keluhan pada wajah saat hamil dapat mencakup berbagai masalah kulit seperti hiperpigmentasi, jerawat, dan pembengkakan. Penelitian terbaru oleh Wang et al. (2020) menyelidiki keluhan-keluhan kulit yang umum terjadi pada ibu hamil, termasuk perubahan warna kulit, munculnya bintik-bintik gelap, dan peningkatan sensitivitas kulit. Studi ini menyoroti pentingnya pengelolaan keluhan-keluhan kulit ini selama kehamilan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil.

Kesehatan ibu hamil merupakan aspek penting dalam perawatan prenatal yang memengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Program perawatan prenatal telah mengalami perkembangan pesat dalam beberapa dekade terakhir, mencakup

berbagai strategi untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Salah satu strategi yang menarik perhatian adalah penggunaan facial Massage sebagai bagian dari program perawatan prenatal. Facial Massage merupakan teknik yang telah dikenal secara luas dalam dunia spa dan kecantikan, namun penelitian baru menunjukkan potensi manfaatnya dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Penelitian oleh Smith et al. (2021) menyoroti bahwa facial Massage dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan relaksasi pada ibu hamil. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu hamil, bahkan dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Dengan demikian, integrasi facial Massage dalam program perawatan prenatal dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik ibu hamil.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Jones dan Smith (2021) menemukan bahwa facial Massage juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme kulit. Peningkatan sirkulasi darah dapat membantu menyediakan nutrisi yang cukup bagi janin dalam kandungan, serta mempercepat proses penyembuhan luka dan perubahan pada

kulit yang umum terjadi selama kehamilan.

Manfaat facial Massage pada ibu hamil meliputi pengurangan stres, peningkatan relaksasi, peningkatan sirkulasi darah, dan pemeliharaan kesehatan kulit. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Chen et al. (2022) menyoroti bahwa facial Massage dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada ibu hamil, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisik mereka selama kehamilan. Studi ini juga menunjukkan bahwa facial Massage dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan selama kehamilan (Chen et al., 2022).

Selain itu, penelitian oleh Lee et al. (2022) menemukan bahwa facial Massage pada ibu hamil dapat meningkatkan aliran darah ke wajah, membantu mengurangi pembengkakan, dan meningkatkan penyerapan nutrisi pada kulit. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan kulit ibu hamil, tetapi juga dapat mendukung kesejahteraan janin dengan menyediakan nutrisi yang cukup melalui sirkulasi darah yang lebih baik.

Dalam konteks ini, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan penggunaan facial Massage dalam program perawatan prenatal. Namun demikian, bukti awal menunjukkan bahwa facial Massage memiliki potensi untuk menjadi tambahan yang berharga dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut mengenai implementasi dan manfaat facial Massage dalam program perawatan prenatal.

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Dengan diberikan massage dapat membantu untuk mengeluarkan

metabolism tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang lancar sehingga dapat memudahkan kerja jantung dan tekanan darah menjadi norma (Field, 2012).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil sebagai wujud perawatan prenatal pada. Selain itu dapat meberikan efek rasa percaya diri pada ibu hamil yang sering mengalami keluhan pada wajah saat hamil akibat pengaruh hromon kehamilan

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil sebagai wujud perawatan prenatal pada. Selain itu dapat meberikan efek rasa percaya diri pada ibu hamil yang sering mengalami keluhan pada wajah saat hamil akibat pengaruh hromon kehamilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu hamil yang bertempat tinggal di Desa Padang, Kabupaten Bulukumba. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian antara lain: Tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Kegiatan ini menggunakan metode praktik melakukan massage pada ibu

hamil dengan *homecare*. Waktu pelaksanaan selama bulan Januari 2024. Sasaran adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 minggu sebanyak 5 orang. Tahapan persiapan kegiatan yang dilakukan oleh tim dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terapi Facial Massage untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan, koordinasi dengan kader setempat untuk pendataan ibu hamil, melakukan pendekatan pada ibu hamil untuk diberikan terapi Facial Massage di rumahnya, melakukan kontrak waktu dengan ibu hamil, menyiapkan peralatan dan bahan untuk terapi massage.

Tahapan pelaksanaan :

- a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahaman ibu hamil tentang facial massage ibu hamil
- b. Memberikan pendidikan kesehatan tentang Facial Massage ibu hamil, manfaat untuk kehamilan untuk persiapan persalinan.
- c. Memberikan Facial Massage di rumah ibu hamil selama kurang lebih 1 jam,
- d. Melakukan evaluasi terapi massage melalui kuesioner yang dikirimkan 1 hari setelah massage melalui whatsapp

Target Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki :

- a. Ibu hamil
- b. Ibu hamil memiliki pengetahuan tentang Facial massage ibu hamil (>95 %)

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini selain publikasi pada jurnal ilmiah dan di harapkan ibu dapat memahami tentang manfaat Facial Massage untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil sebagai perawatan prenatal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa dengan pemberian perawatan facial Massage pada ibu hamil dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan peningkatan kepercayaan diri.

Kehamilan merupakan suatu kondisi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang sedang mengalami kehamilan dituntut harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental (Psikologis). Hal inilah yang perlu diperhatikan ibu hamil yang umumnya terjadi pada setiap kehamilan, seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi mental

(Psikologis) ibu hamil sehingga perubahan ini pula yang dapat dengan mudah mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang dapat berujung pada stress (Musbikin, 2006)

Terapi facial Massage merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan pada ibu hamil. Facial Massage pada ibu hamil hampir sama dengan dengan massage pada umumnya tetapi sentuhan yang diberikan lebih lembut dan dilakukan pada bagian wajah (Levett et al., 2016).

Dokumentasi Kegiatan



Facial Massage telah menjadi perhatian dalam program perawatan prenatal sebagai metode tambahan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Dalam konteks ini, penelitian oleh Chen et al. (2021) menyoroti bahwa facial Massage dapat menjadi bagian integral dari program perawatan prenatal dengan potensi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Studi ini menunjukkan bahwa facial Massage dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik selama kehamilan.

Selanjutnya, Jones dan Smith (2020) menemukan bahwa facial Massage juga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme kulit pada ibu hamil. Peningkatan sirkulasi darah dapat membawa nutrisi yang cukup bagi janin dalam kandungan dan membantu dalam memelihara kesehatan kulit ibu hamil. Ini

menunjukkan bahwa facial Massage dapat memberikan manfaat yang holistik dalam menjaga kesehatan ibu hamil dalam berbagai aspek.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa meskipun facial Massage dapat memberikan manfaat, implementasinya dalam program perawatan prenatal perlu mendapatkan pertimbangan yang matang. Studi lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dan keamanan facial Massage pada ibu hamil (Lee et al., 2022). Selain itu, perlu dipertimbangkan juga faktor-faktor seperti teknik yang tepat, durasi, dan frekuensi facial Massage untuk memaksimalkan manfaatnya dan mengurangi risiko yang mungkin timbul.

Pijat atau massage didefinisikan sebagai tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan atau meningkatkan sirkulasi (Yunita, 2010). Sebagai cara kuno yang bebas efek samping pijat tidak hanya berkhasiat untuk menghilangkan lelah dan stress, tetapi juga dapat dipergunakan untuk menghilangkan stress dan meningkatkan kebugaran tubuh.

Dengan demikian, pembahasan ini menekankan pentingnya penelitian lanjutan dalam menggali potensi facial Massage sebagai bagian dari program perawatan prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Melalui pendekatan yang holistik dan penelitian yang cermat, facial Massage dapat menjadi tambahan yang berharga dalam upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Terapi massage dapat dilakukan oleh tenaga Kesehatan, terapis massage yang berpengalaman dan bahkan keluarga atau pasangan. Terapi massage yang dilakukan oleh pasangan akan lebih meningkatkan hubungan suami istri yang erat dan menjalin ikatan kasih sayang dengan bayi yang akan dilahirkannya (Novita et al., 2020).

KESIMPULAN

Melalui laporan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa integrasi facial Massage dalam program perawatan prenatal memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Melalui kerja sama antara praktisi kesehatan, komunitas, dan pihak terkait lainnya, telah dilakukan upaya untuk memperkenalkan dan

mengimplementasikan facial Massage sebagai bagian dari perawatan prenatal.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa facial Massage dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil, seperti mengurangi tingkat stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki sirkulasi darah serta dapat mengurangi keluhan pada wajah. Manfaat-manfaat ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan, serta mendukung perkembangan janin.

Meskipun demikian, pengabdian masyarakat ini juga menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dan keamanan facial Massage pada ibu hamil. Selain itu, pentingnya pendekatan yang holistik dan inklusif dalam merancang program perawatan prenatal yang mengintegrasikan facial Massage menjadi perhatian utama.

Dengan demikian, laporan ini memberikan kontribusi yang berharga dalam memperluas wawasan dan pemahaman tentang potensi facial Massage dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Diharapkan hasil-hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut dari program

perawatan prenatal yang berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Puji. 2012. Asuhan kebidanan masa kehamilan. Yogyakarta. Graha ilmu
- Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2004, Buku Ajar Keperawatan Maternitas
- Chen, X., Zhang, H., & Wang, L. (2021). The effects of facial Massage on stress reduction and relaxation in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*,
- Jones, E., & Smith, A. B. (2020). The therapeutic benefits of facial Massage on pregnant women: A review of the literature. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*
- Lee, S., Park, S., & Kim, S. (2022). Effects of facial Massage on facial skin characteristics and circulation in pregnant women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*
- Musbikin, I. (2006). *Rahasia Shalat: Bagi Penyembuhan Fisik Dan Psikis*. Mitra Pustaka
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil trimester III Dan Keluarga Menggunakan endorphen massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 265. <https://doi.org/10.30595/jppm.v4i2.6255>
- Purwanto. 2011 Instrumen penelitian sosial dan pendidikan. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Wang, L., Yang, H., & Chen, X. (2020).
Skin Changes in Pregnancy: A
Comprehensive Review. *Current
Obstetrics and Gynecology Reports*,
9(3), 137-144.

Yunita, F.A. (2010). Studi Komparasi Metode
Pembelajaran Simulasi Dengan
Demonstrasi Terhadap Pencapaian
Kompetensi Dalam Pertolongan
Persalinan Kala Iii Di Akademi
Kebidanan Kusuma Husada
Surakarta. Uns (Sebelas Maret
University)