



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : stikes.htp@gmail.com Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.htp.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0029.a/PS-S1 BID/STIKes-HTP/III/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada:

1. Nama : Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes
NIDN : 1006078001
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Nama : Liva Maita, SST, M.Kes
NIDN : 0425058402
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Nama : Ika Putri Damayanti, S.S.T, M.Kes
NIDN : 1012068101
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. Nama : Nelly Karlinah, SST, M.Keb
NIDN : 0120108702
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5. Nama : Eka Maya Saputri, SST, M.Kes
NIDN : 1004098801
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
6. Nama : Rina Yulviana, SKM, M.Kes
NIDN : 1009058901
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
7. Nama : Octa Dwienda Ristica, SKM, M.Kes
NIDN : 1008108502
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
8. Nama : Rita Afni, SST, M.Kes
NIDN : 1014118701
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
9. Nama : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb
NIDN : 1001088506
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : stikes.htp@gmail.com Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.htp.ac.id

10. Nama : Berliana Irianti, S.SiT, M. Keb
NIDN : 1009128261
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru
11. Nama : Cecen Suci Hakameri, S.Tr.Keb, M.Keb
NIDN : 1016089303
Jabatan : Dosen Prodi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Demikianlah surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di: PEKANBARU
Pada Tanggal : 12 Maret 2021
Ketua Program Studi S1 Kebidanan
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes
NIDN. 1006078001

Bidang Ilmu : 237/Kebidanan

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PENERAPAN *LOVING MASSAGE* PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PMB DELIANA KECAMATAN MARPOYAN DAMAI KOTA PEKANBARU

OLEH :

Ketua : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb (1001088506)
Anggota : Rina Yulviana, SKM, M.Kes (1009058901)
Delnizah (18041055)
Mela Santi (18041056)

Dibiayai Oleh
DIPA STIKes HANG TUAH PEKANBARU
08/STIKes-HTP/VI/2020/147.A

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
STIKES HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2020

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Penerapan *Loving Massage* pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru
2. Bidang : Ilmu Kebidanan
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb
 - b. NIDN : 1001088506
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/III.b
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Sedang Melakukan pengabdian ; Tidak
 - f. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
 - g. Bidang Keahlian : Kebidanan
 - h. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
 - i. No Hp : 0823 9000 0052
 - j. Email : intanwidya@htp.ac.id
4. Anggota Tim Pengusul (anggota 3 orang)
 - a. Nama Anggota I : Rina Yulviana, SKM, M.Kes
 - b. Nama Anggota II : Delnizah
 - c. Nama Anggota III : Mela Santi
5. Jangka Waktu Kegiatan : 6 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Pemberdayaan Masyarakat
7. Lokasi Kegiatan : BPM Deliana Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru
8. Biaya yang diperlukan
 - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 4.000.000,-
 - b. Sumber lain (sebutkan.....) : Rp. –

Pekanbaru, 15 Desember 2020

Mengetahui

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua Tim Penyusul



(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306114265



(Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb)
NIDN. 1001088506

Menyetujui,

Kepala Pusat Penulisan dan Pengabdian Masyarakat



(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306113204

RINGKASAN

Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita. Periode dimana terjadi perubahan – perubahan di seluruh sistem tubuh, yang meliputi kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal. Ibu hamil selama kehamilan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester 1 sampai 3. Salah satunya yaitu dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memenuhi maupun mempertahankan tidur. Tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memebrikan ketenangan. Namun tidak pada ibu hamil, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, pilihlah menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi. Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti *loving massage*, yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki. Oleh karena itu kegiatan ini menawarkan solusi permasalahan yaitu pelaksanaan *loving massage* pada ibu hamil.

Keyword : *Loving Massage*, Ibu hamil, Primigravida

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia yang telah di berikan-Nya. Kami telah menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul **“Penerapan *Loving Massage* pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru”**. Proposal ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
2. Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku Kepala P3M STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
3. Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan dan Profesi STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
4. Bidan Deliana selaku Pimpinan Bidan Praktek Mandiri.
5. Para ibu yang telah berkunjung ke Pekanbaru yang bersedia hadir dan mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk menambha edukasi dan keterampilan dalam memijat bayi.
6. Rekan sejawat yang selalu memotivasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Penulis menyadari laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 15 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul (cover)	i
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan + Kata Kunci	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Manfaat Pengabdian	3
BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN	4
2.1 Kerangka Pemecahan Masalah	4
2.2 Solusi Permasalahan	4
BAB III. METODE PELAKSANAAN	6
3.1 Tahap Persiapan	6
3.2 Tahap Pelaksanaan	6
3.3 Tahap Evaluasi	6
BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	7
4.1 Hasil	7
4.2 Luaran yang Dicapai	7
BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	8
5.1 Rencana Tahapan Berikutnya	8
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	9
6.1 Kesimpulan	9
6.2 Saran	9
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Tahap Evaluasi Kegiatan

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	7
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. : Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 2. : Susunan Organisasi Tim Pengabdian Masyarakat dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. : Surat Izin Pengabdian
- Lampiran 4. : Surat Tugas
- Lampiran 5. : Materi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)
- Lampiran 6. : Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian
- Lampiran 7. : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 8. : Penggunaan Anggaran

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita. Periode dimana terjadi perubahan – perubahan di seluruh sistem tubuh, yang meliputi kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Delima, 2018).

Ibu hamil selama kehamilan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester 1 sampai 3 banyaknya perubahan – perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memenuhi maupun mempertahankan tidur (Praningrum & Hidayah, 2018).

Gangguan tidur merupakan hal yang umum diantara wanita sehat nulipara dan akan meningkat secara signifikan selama kehamilan, sehingga kualitas tidur yang buruk pada awal dan akhir kehamilan dihubungkan dengan meningkatnya risiko persalinan preterm. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur selama kehamilan menurun dikarenakan depresi meningkat (Praningrum & Hidayah, 2018).

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Okun (2011), yang menyatakan bahwa gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil dapat memburuk inflamasi tubuh dapat menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berhubungan dengan sel – sel kekebalan . Bila tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta, menyebabkan penyakit pembuluh darah, dan kelahiran bayi prematur (Mariyam, 2017).

Menurut National Sleep Foundation (2017) 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78 % wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (*National Sleep Foundation, 2017*).

Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), di Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa sebanyak 72,2% dari 54 ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012), penelitian yang dilakukan oleh Andari (2016), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil (Praningrum & Hidayah, 2018).

Tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan secara keseluruhan . Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memebrikan ketenangan. Namun tidak pada ibu hamil, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, pilihlah menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Delima, 2018).

Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti *loving massage*, yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki. Alternatif lain yang dapat

dilakukan dengan cara meletakkan bantal pada bagian perut, kaki dan punggung, posisi miring ke kiri, mengonsumsi segelas susu hangat untuk membantu membawa tidur, teknik relaksasi seperti peregangan, mandi air hangat atau mandi sebelum tidur (Delima, 2018).

Loving massage adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pijat ibu dengan tulus. Teknik pijatan dilakukan dengan cara efflurage, petrissage, accupressure dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Praningrum & Hidayah, 2018).

Dari hasil penelitian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Penerapan *Loving Massage* pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru “

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

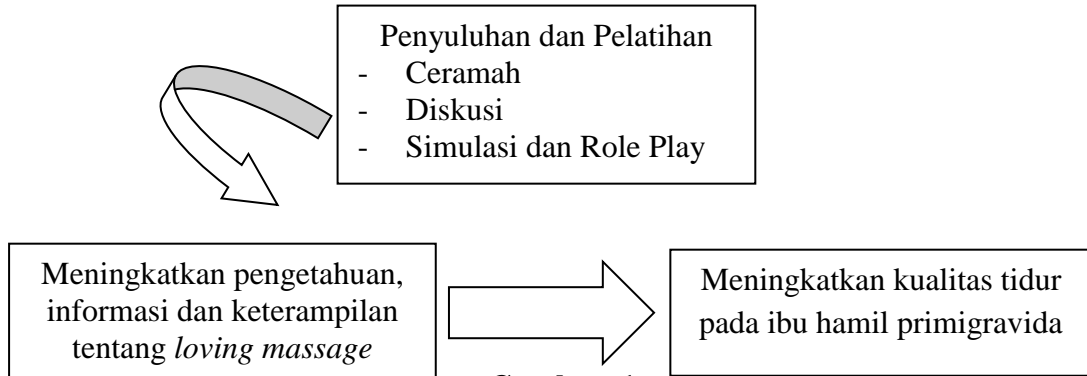
1. Mayoritas ibu hamil primigravida mempunyai keluhan ketidaknyaman terhadap pemenuhan istirahat tidur.
2. Jarangnya tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan dengan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

1.3 Manfaat Pengabdian

1. Meningkatkan pengetahuan, informasi dan keterampilan ibu hamil tentang pencegahan ketidaknyamanan istirahat tidur yang dirasakan ibu selama kehamilan.
2. *Massage* dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi stres dan ketidaknyaman yang dirasakan ibu hamil.

BAB II SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah



Gambar. 1

2.2 Solusi Permasalahan

Adapun solusi permasalahan pada ketidaknyaman ibu hamil primigravida yaitu :

1. Mayoritas ibu hamil primigravida mempunyai keluhan ketidaknyaman terhadap pemenuhan istirahat tidur.

Solusi permasalahan : Perlunya penyuluhan tentang *Loving Massage*.

Manfaat kegiatan : Hal ini dilakukan karena mayoritas ibu hamil primigravida belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentang perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil yang dapat menimbulkan ketidaknyaman mulai dari trimester 1 sampai 3. Salah satunya yaitu dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memenuhi maupun mempertahankan tidur.

2. Jarangnya tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan dengan tehnik nonfarmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Solusi permasalahan : Perlunya pelaksanaan pelatihan tentang *loving massage* pada ibu hamil primigravida.

Manfaat kegiatan : Kegiatan pelatihan ini dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan, melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi stres dan rasa takut yang dirasakan ibu hamil sehingga ibu dapat dengan rileks dan nyaman dalam menghadapi kehamilannya.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahap Persiapan

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

1. Penyusunan materi penyuluhan tentang *Loving Massage*.
2. Penyusunan materi pelatihan *Loving Massage*
3. Penyusunan media promosi kesehatan berupa leaflet, poster dan lembar balik.

3.2 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*.

3.3 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 <i>Loving Massage</i>	Keaktifan peserta dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan berdiskusi
2	Pelatihan <i>Loving Massage</i>	Mampu melakukan praktek <i>Loving Massage</i> pada ibu hamil.

BAB V

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 06 Desember 2020 di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru dengan 5 orang ibu hamil primigravida yang berkunjung ke PMB tersebut sebagai peserta penyuluhan dan akan diberikan keterampilan dalam melakukan pijat *loving massage* untuk mengurangi rasa ketidaknyaman pada ibu hamil tersebut. 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:

- a. Para ibu hamil yang telah datang ke PMB Deliana Pekanbaru sebagai peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami manfaat dilakukannya pemijatan *loving massage*.
- b. Para ibu mau mengajarkan kepada suami dan mempraktekkan lagi dirumah untuk melakukan pemijatan karena ibu bisa merasakan sendiri bahwa tubuh ibu merasa rileks dan nyaman setelah dilakukan pemijatan.

4.1 Luaran yang Dicapai

1. Para Ibu hamil memahami dan mengerti tentang *Loving Massage*.
2. Para Ibu Hamil terampil melakukan terapi *Loving Massage* sehingga dapat mengajarkan kepada suami dirumah..

BAB V

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahap berikutnya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil primigravida agar ibu hamil bisa mengajarkan kepada suami atau keluarga dan mau melakukan pijat *loving massage* dirumah. Kiranya perlu sosialisasi terhadap ibu hamil primigravida melalui bidan atau tenaga kesehatan untuk mengurangi ketidaknyaman pada ibu hamil primigravida 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.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan ibu tentang manfaat pijatan *Loving Massage* semakin bertambah untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil primigravida.
2. Ibu mengerti dan memahami cara melakukan pijat *Loving Massage* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil primigravida.
3. Ibu berkomitmen untuk mau mengajarkan suami dan mempraktekkan kembali dirumah tentang teknik pijat *Loving Massage*.

B. Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu :

1. Mengadakan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda.
2. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat mengadakan pelatihan pemijatan pada ibu hamil terutama ibu hamil primigravida agar bidan dan para kader dapat terampil dalam mengurangi ketidaknyamanan demi meningkatkan kesehatan ibu hamil.
3. 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

- Delima Sri H. (2018). *Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Online Mahasiswa PSIK UNRI. 80-87
- Prananingrum. R., & Hidayah, N. (2018). *Efektivitas Loving Massage In Pregnancy*. XVI(2), 168–176.
- Mariyam Ulfa Sukorini. (2017). *Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. The Indonesian Journal of Public Health
- National Sleep Foundation. (2017). *Sleeping The Trimester-3rd-trimester*
- Komasari D. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal UNPAD

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti

06

A. Riwayat Hidup Ketua Peneliti

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306118280
5	NIDN	1001088506
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Padang, 01 Agustus 1985
7	E-mail	intanwidya@htp.ac.id
8	Nomor Telepon/Hp	0823 9000 0052
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Anatomi Fisiologi
		2. Psikologi Kebidanan
		3. Kebidanan Komunitas
		4. Komunikasi dalam Praktik Kebidanan

1. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Prima Nusantara Bukittinggi	Universitas Andalas Padang
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2010-2011	2012-2017
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan Pekerjaan Ibu dan Akses terhadap Media Elektronik dengan Pencapaian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi Tahun 2011	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Malondyaldehyde (MDA) dan Kadar Hormon Estrogen Tikus Putih (<i>Rattus Norvegicus</i>) Betina yang Terpapar Asap Rokok
Nama Pembimbing/Promotor	Ns. Yanti Puspita Sari, M.Kep	Prof. dr. Rahmatina B. Herman Ph.D, AIF

2. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2018	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Malondyaldehyde (MDA) dan Kadar Hormon Estrogen Tikus Putih (<i>Rattus norvegicus</i>)	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 5.000.000

		Betina yang Terpapar Asap Rokok		
2.	2019	Hubungan Mutu Pelayanan dengan Kepuasan Pasien Rawat Jalan di Instalasi Farmasi RSUD Arifin Achmas Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 5.000.000
3.	2020	Efektivitas <i>Loving Massage</i> dalam Kehamilan Terhadap Pola Tidur pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 5.000.000

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2018	Penyuluhan Tentang Stunting (Kerdil) di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.000.000,-
2.	2019	Sosialisasi Keluarga Berencana pada PUS di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai.	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.000.000,-
3.	2020	Penerapan <i>Loving Massage</i> pada Ibu Hamil Primigravida di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.000.000,-

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Gambaran Peran Bidan Dalam Mendukung Capaian ASI Eksklusif Di Puskesmas Padang Bulan Kota Medan.	Jurnal Penelitian Menara Ilmu	Vol XIII No.8, Hal. 39-45, Juli 2019
2	Midwifery Care On By. R Age 16 Days With Spit On Pratama Clinic Arrabih Pekanbaru 2019	Journal Of Nurshing and Midwifery	Vol. 2, No. 1, Hal. 223-226, Desember 2019
3	Effect of Vitamin E Against Levels Malondyaldehyde (Mda) and Estrogen Hormone Levels Rats (<i>Rattus Norvegicus</i>) Females Who Exposed to Cigarette Smoke	Journal Of Nurshing and Midwifery	Vol. 2 No. 2, Hal. 279-283 April 2020
4	Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia Ringan	Jurnal Komunikasi Kesehatan	Vol. XI No. 1 Tahun 2020

5. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

6. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
-	-	-	-	-

7. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
-	-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 15 Desember 2020

Ketua



(Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb)

NIDN : 10010885

B. Riwayat Hidup Anggota Peneliti (1)

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rina Yulviana, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306112201
5	NIDN	1009058901
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Air Tiris, 09 Mei 1989
7	E-mail	Rinayulviana01@gmail.com
8	Nomor Telepon/Hp	08116923902
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi kehamilan, persalinan dan nifas 2. Epidemiologi gizi 3. Biologi Reproduksi 4. Kewirausahaan

1. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Magister Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Reproduksi	Kesehatan Reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2011-2013	2013-2015
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan merokok pada remaja siswa kelas XII di SMA N 6 Pekanbaru	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan alat kontrasepsi bawah kulit di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, Pekanbaru
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Fachriani Putri, MKM	Prof. dr. K. Suheimi, Sp.OG

2. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
-	-	-	-	-

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2017	Pelatihan senam jantung sehat pada lansia di Puskesmas Rumbai	Dipa STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp 2.300.000,-
2.	2018	Penyuluhan PHBS dan praktek cuci tangan di SD 01 Suka Mulya, Kampar	Mandiri	Rp 200.000,-
3.	2019	Sosialisasi pemeriksaan IVA pada wanita usia subur di kelurahan Maharani Kec. Rumbai	Diva Stikes Hang Tuah Pekanbaru	Rp 1.500.000,-
Dst.				

* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Pemakaian Pembersih Vagina Dan Kejadian Keputihan Pada Siswi Di Sman 12 Pekanbaru	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	Vol 9, No 2 (2018): April 2018
2.	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidاكلengkapan Imunisasi Dasar Pada Bayi	Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes	Vol 9, No 1 (2018): Januari 2018
3.	Factors Related To The Use Of The Long Term Contraception Method in Community Health Centre of Langsung Pekanbaru	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 1 Desember 2019
4.	Midwifery Care On Pregnant Women With Early Detection of Chronic Energy Deficiency In Tm I In Pekanbaru Karya Bakti Primary Clinic 2019	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 1 Desember 2019
5.	The Relationship between Effective Communication of Nurses and the Level of Patient Satisfaction in the Inpatient Installation of Mandau Duri Regional Hospital in 2019	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 2 April 2020

5. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-	-	-	-

6. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
-	-	-	-	-

7. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
-	-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 15 Desember 2020
Anggota Pengusul



(Rina Yulviana, SKM, M.Kes)
NIDN : 1009058901

C. Riwayat Hidup Anggota (2)

Anggota Mahasiswa

1. Nama Lengkap : Delnizah
2. Tempat Tanggal Lahir : Danau Bingkuang, 19 Februari 1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : DIII Kebidanan
5. NIM : 18041055
6. Alamat Kampus : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
7. Alamat Rumah : Danau Bingkuang RT.002, RW 002 Kec. Tambang Kab. Kampar
8. No. HP : 0822 6857 1553
9. Alamat E-mail : delniza28@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan :

No.	Nama Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus
1.	SD 005 BALAM JAYA,KEC, TAMBANG	2005	2011
2.	PONDOK PESANTEREN DAREL HIKMAH,PEKANBARU	2011	2014
3.	SMAN MODEL 1 KAMPAR TIMUR	2014	2017

11. Pelatihan/ Seminar/ Workshop yang pernah diikuti

NO	NAMA PELATIHAN/ SEMINAR/ WORKSHOP	STATUS (Ketua/ Peserta/ Pembicara)	TEMPAT PELAKSANAAN	TAHUN KEGIATAN
1.	Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Sentuhan Kasih Sayang Agar Terciptanya Generasi Bangsa Yang Berkualitas	Panitia	SIKES Hangtuh Pekanbaru	2019
2.	Gotongroyong atasi stanting	Peserta	Hotel Pangeran Pekanbaru	2019
3.	Bagaimana sukses di dunia kesehatan dengan entrepreneur	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2019
4.	Membangkitkan jiwa young entrepreneur bagi generasi bangsa	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2018

5.	Success with millennial generation	Peserta	Hotel Grand Central Pekanbaru	2018
6	Beauty class; look stonger for YOU by charisma henna	Peserta	Mal Transmart Pekanbaru	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dala biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidksesuain dengan kenyataan, saya sanggup untuk menerima sanksi. Demikianlah biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Hibah pengabdian kepada masyarakat.

Pekanbaru, 15 Desember 2020

Anggota



Delnizah

D. Riwayat Hidup Anggota (3)

Anggota Mahasiswa

1. Nama Lengkap : Mela Santi
2. Tempat Tanggal Lahir : Gunung Sahilan, 01 Maret 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Program Studi : DIII Kebidanan
5. NIM : 18041056
6. Alamat Kampus : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
7. Alamat Rumah : Dusun III Kuran Desa Gunung Sahilan Kampar
8. No. HP : 0822 8842 2551
9. Alamat E-mail : melasanti0112@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan :

No.	Nama Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus
1.	SD 005 Gunung Sari	2005	2011
2.	SMP N 001 Gunung Sahilan	2011	2014
3.	SMAN 2 Gunung Sahilan	2014	2017

11. Pelatihan/ Seminar/ Workshop yang pernah diikuti

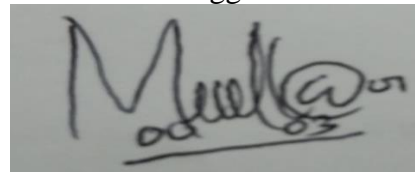
NO	NAMA PELATIHAN/ SEMINAR/ WORKSHOP	STATUS (Ketua/ Peserta/ Pembicara)	TEMPAT PELAKSANA AN	TAHUN KEGIATAN
1.	Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Sentuhan Kasih Sayang Agar Terciptanya Generasi Bangsa Yang Berkualitas	Panitia	SIKES Hangtuah Pekanbaru	2019
2.	Gotongroyong atasi stanting	Peserta	Hotel Pangeran Pekanbaru	2019
3.	Bagaimana sukses di dunia kesehatan dengan entrepreneur	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2019
4.	Membangkitkan jiwa young entrepreneur bagi generasi bangsa	Peserta	Hotel Labersa Pekanbaru	2018
5.	Success with millennial generation	Peserta	Hotel Grand Central Pekanbaru	2018

6	Beauty class; look stonger for YOU by charisma henna	Peserta	Mal Transmart Pekanbaru	2019
---	--	---------	-------------------------	------

Semua data yang saya isikan dan tercantum dala biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidksesuain dengan kenyataan, saya sanggup untuk menerima sanksi. Demikianlah biodata ini saya buat dengan sebenrnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Hibah pengabdian kepada masyarakat.

Pekanbaru, 15 Desember 2020

Anggota

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature is stylized and appears to read 'Mela Santi' with a date '15/12/20' written below it.

Mela Santi

Lampiran. 2 Susunan Organisasi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Pekerjaan	Pembagian Tugas
1	Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb	Ketua	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Secara umum bertanggung jawab dalam memimpin dan mengkoordinasikan seluruh tahapan kegiatan PKM mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan hasil kegiatan PKM. 2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan terapi <i>Loving Massage</i>. 3. Menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat.
2	Rina Yulviana, SKM, M.Kes	Anggota 1	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu ketua dalam tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi. 2. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan <i>Loving Massage</i>. 3. Melakukan publikasi ilmiah.
3	Delnizah	Anggota 2	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan <i>Loving Massage</i>. 2. Melakukan dokumentasi kegiatan.
4	Mela Santi	Anggota 3	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melaksanakan penyuluhan dan pelatihan <i>Loving Massage</i>. 2. Melakukan dokumentasi kegiatan.

Lampiran 3. Materi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik Penyuluhan	: Manfaat Memberikan Pijatan Kepada Ibu Hamil Primigravida untuk mengurangi ketidaknyaman pada Ibu hamil
Sasaran Kegiatan	: Ibu Hamil Primigravida yang berkunjung ke PMB Deliana Kota Pekanbaru
Tempat Kegiatan	: PMB Deliana Kota Pekanbaru
Hari/Tanggal Kegiatan	: Minggu / 06 Desember 2020
Lamanya Pelatihan	: 60 menit.

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita. Periode dimana terjadi perubahan – perubahan di seluruh sistem tubuh, yang meliputi kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Delima, 2018).

Ibu hamil selama kehamilan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester 1 sampai 3 banyaknya perubahan – perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memenuhi maupun mempertahankan tidur (Praningrum & Hidayah, 2018).

Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti *loving massage*, yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki. Alternatif lain yang dapat dilakukan dengan cara meletakkan bantal pada bagian perut, kaki dan

punggung, posisi miring ke kiri, mengonsumsi segelas susu hangat untuk membantu membawa tidur, teknik relaksasi seperti peregangan, mandi air hangat atau mandi sebelum tidur (Delima, 2018).

Loving massage adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pijat ibu dengan tulus. Teknik pijatan dilakukan dengan cara efflorage, petrissage, accupressure dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi (Praningrum & Hidayah, 2018).

Dari hasil penelitian di atas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Penerapan *Loving Massage* pada Ibu Hamil Primigravida di BPM Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru “

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan/pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu hamil primigravida yang berkunjung ke PMB Deliana Kota Pekanbaru dapat mengerti dan memahami tentang manfaat pijatan *Loving Massage* dan dapat mengajarkan suami ataupun keluarga untuk melakukan teknik pijatan pada dengan baik dan benar untuk meringankan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu sehingga ibu merasa nyaman dan rileks.

2. Tujuan Khusus

- a. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat menjelaskan tentang pengertian pijat *Loving Massage*.
- b. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat menjelaskan tentang manfaat pijat *Loving Massage*.
- c. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat menjelaskan tentang persiapan pijat *Loving Massage*.

- d. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat menjelaskan tentang hal yang perlu dilakukan dalam melakukan pijat *Loving Massage*.
- e. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat menjelaskan tentang peralatan yang dibutuhkan dalam pijat *Loving Massage*.
- f. Setelah penyuluhan kesehatan ini, ibu-ibu dapat mengerti dan mengajarkan suami pemijatan *Loving Massage* dengan benar.

C. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Tanya Jawab
3. Diskusi
4. Demonstrasi

D. Media dan Alat

1. Lembar Materi “Pijat *Loving Massage*”
2. Baby Oil
3. Meja dan alasnya
4. Kasur kecil dan handuk sebagai alasnya

- Kegiatan Pembelajaran

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan a. Mengucapkan Salam b. Perkenalan c. Menyampaikan maksud dan tujuan d. Menyampaikan Kontrak waktu	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab Salam • Merespon • Mendengarkan • Menyetujui Kontrak waktu
2.	35 menit	Pelaksanaan Menyampaikan tentang: 1. Pengertian pijat <i>Loving Massage</i> . 2. Manfaat pijat <i>Loving</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memperkatikan

		<p><i>Massage</i></p> <p>3. Persiapan Pijat <i>Loving Massage</i></p> <p>4. Yang perlu dilakukan untuk melakukan pijat <i>Loving Massage</i>.</p> <p>5. Peralatan yang dibutuhkan dalam pemijatan <i>Loving Massage</i>.</p> <p>6. Demonstrasi teknik pijat <i>Loving Massage</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan • Merespons • Bertanya
3.	17 menit	<p>Pelaksanaan Evaluasi</p> <p>a. Memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk bertanya.</p> <p>b. Menjawab pertanyaan ibu-ibu berkaitan dengan materi yang kurang jelas.</p> <p>Ibu-ibu diharapkan dapat menjawab pertanyaan tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian pijat <i>Loving Massage</i> i. 2. Manfaat pijat <i>Loving Massage</i> 3. Persiapan Pijat <i>Loving Massage</i> 4. Yang perlu dilakukan untuk melakukan pijat <i>Loving Massage</i> 5. Peralatan yang dibutuhkan dalam pijat <i>Loving Massage</i>. 6. Dapat melakukan teknik pemijatan <i>Loving Massage</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu-Ibu dapat bertanya • Ibu-ibu dapat menjawab pertanyaan • Ibu-ibu dapat melakukan dengan baik dan benar <i>Loving Massage</i> dan mengajarkan suami.
4.	3 menit	<p>Penutup</p> <p>Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam</p>	Menjawab salam

F. Evaluasi

Evaluasi yang diberikan adalah pertanyaan Essay diajukan kepada peserta penyuluhan dan jawabannya sesuai dengan Lembar Materi “Pijat *Loving Massage*”.

Pertanyaan;

1. Apa pengertian pijat *Loving Massage*?
2. Apakah manfaat pijat *Loving Massage*?
3. Jelaskan persiapan melakukan pijat *Loving Massage* !
4. Jelaskan yang perlu dilakukan sebelum melakukan pijat *Loving Massage* !
5. Jelaskan peralatan apa saja yang dibutuhkan dalam pijat *Loving Massage* !
6. Bagaimana cara melakukan pijat *Loving Massage*?

LOVING MASSAGE

1. Definisi Loving Massage

Loving massage adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pijat kepada ibu dengan tulus.

2. Manfaat Loving Pregnancy Massage

- a. Meningkatkan relaksasi
- b. Meningkatkan pola tidur
- c. Membantu mengurangi oedema
- d. Mendukung kesehatan uterus
- e. Mengurangi stres
- f. Mengurangi nyeri punggung, bahu, leher
- g. Mengurangi kecemasan
- h. Memperbaiki postur tubuh pada kehamilan
- i. Menciptakan hubungan yang harmonis antara ibu dan bayi
- j. Membantu menstabilkan perubahan hormonal dan tekanan darah
- k. Mengangkat suasana hati atau mood

3. Kontraindikasi Area Pijatan

- a. Abdominal massage

Menghindari pijatan area perut pada TM I untuk keselamatan pasien.

- b. Leg massage

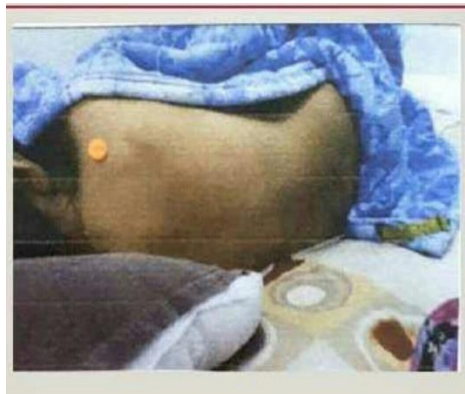
Ada beberapa titik dalam tubuh pasien terutama pada pergelangan kaki, tidak diperbolehkan untuk dipijat karena dapat mengancam janin dan menimbulkan kontraksi rahim.

4. Kontraindikasi Keadaan Pemijatan

- a. Perdarahan
- b. Demam
- c. Mual
- d. Diare
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Pneumonia akut
- g. Diabetes dengan komplikasi ginjal
- h. Kanker

5. Titik Kontraindikasi

a. Gall Bladder 21



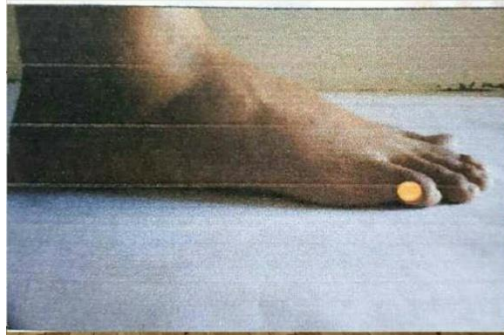
Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit ke belakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan mensekresi prolactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.

b. Kidney I



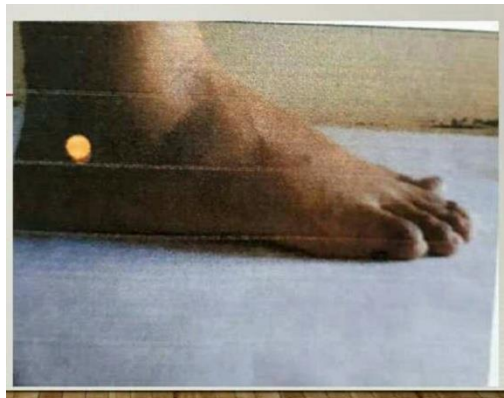
Titik ini disebut “gushing spring” terletak pada garis vertikal yang membagi di tengah pada telapak kaki.

c. Bladder 67



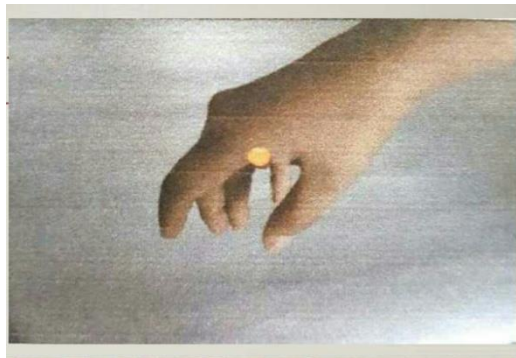
Terletak di sebelah luar pada jari kelingking kaki kira – kira 0,1 cm di belakang kuku. Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit.

d. Ovary Reflex



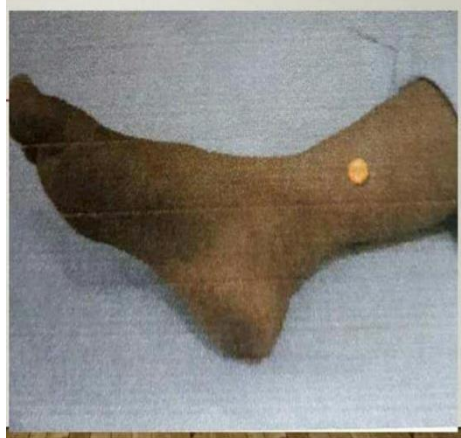
Terletak di bagian luar di tengah antara pergelangan kaki dan tumit dimana jaringan terasa kenyal. Dapat menstimulasi uterus.

e. Large Intestine



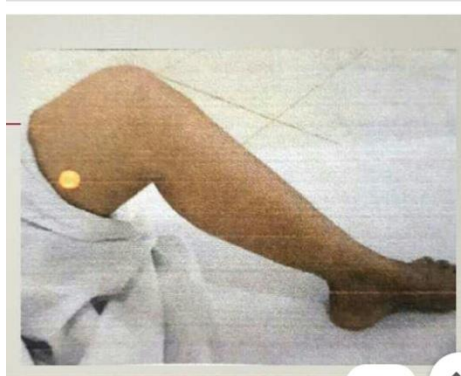
Penyebab kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.

f. Spleen 6



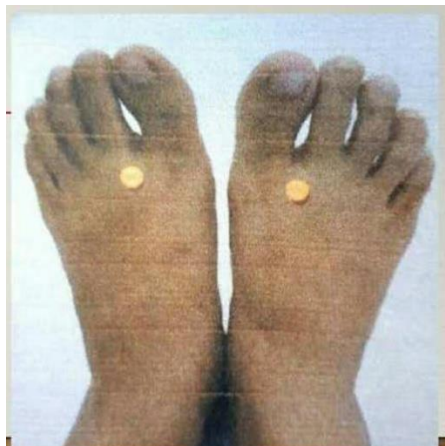
Penyebab kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.

g. Spleen 10



Stimulasi perdarahan uterus dan keguguran.

h. Liver 3



Penyebab kontraksi uterus dan abortus dan mempercepat kemajuan persalinan.

6. Teknik

a. Punggung

- 1) Balurkan minyak ke punggung
- 2) Lakukan effleurage (mengusap dan tekanan) dari atas punggung menuju ke bawah
- 3) Lakukan kneading (ibu jari saling bertemu, telunjuk saling bertemu kemudian berjalan dari gluteal ke arah punggung dan bahu
- 4) Diagonal strokes (effleurage secara menyilang)
- 5) Circular thumbs (gunakan jempol untuk menekan kedalam keluar spina)
- 6) Circular frictional therapy (jempol menekan kedalam keluar spina)
- 7) Chisel fist (gerusan pada otot tulang belakang maju mundur)
- 8) Akhiri dengan effleurage.

b. Lengan

- 1) Effleurage
- 2) V strokes (buat huruf v diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke atas)
- 3) Kneading
- 4) Usap ke samping (leaf strokes).

c. Paha

- 1) Effleurage
- 2) V strokes
- 3) Kneading
- 4) Leaf strokes
- 5) Compression

6) Akhiri dengan effleurage.

d. Betis

- 1) Effleurage
- 2) V strokes
- 3) Kneading
- 4) Leaf strokes
- 5) Pumping (tahan lutut dengan tangan kemudian dorso fleksi pada telapak kaki)
- 6) Lakukan massage lembut pada kaki, hindari leg massage.

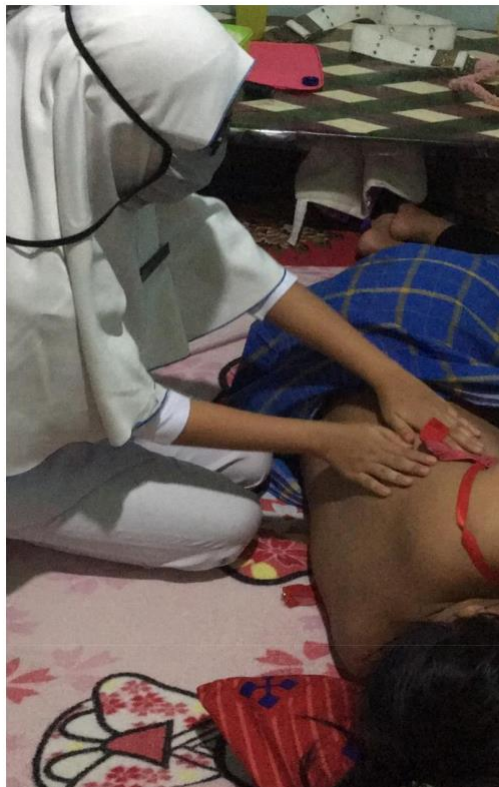
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan













Lampiran 5. Lampiran Penggunaan Anggaran

1. Honorarium				
Honor	Honor/jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Jumlah Honor
Ketua				Rp 125.000
Anggota				Rp 100.000
SUB TOTAL				Rp 225.000
2. Peralatan Penunjang dan Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
	Pemakaian		Satuan (Rp)	
Kertas A4	1 rim	1	Rp 40.000	Rp 40.000
Penjilitan Laporan	3 rang kap	3	Rp 28.000	Rp 84.000
Penjilitan proposal	3 rang kap	3	Rp 15.000	Rp 45.000
Kenang-kenangan	20 buah	20	Rp 24.000	Rp 880.000
foto copi	25 lembar	25	Rp 200	Rp 5.000
SUB TOTAL				Rp 1.054.000
3. Perjalanan				
Perjalanan		Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
			Satuan (Rp)	
Akomodasi		4	Rp 250.000	Rp 1.000.000
Konsumsi		25	Rp 40000	Rp 1.000.000
SUB TOTAL				Rp 2.000.000
4. Lain-lain				
Lain-lain		Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
			Satuan (Rp)	
Biaya Publikasi		1	Rp 1.000.000	Rp 1.000.000
SUB TOTAL				Rp 1.000.000
TOTAL KESELURUHAN				Rp 4.054.000

Lampiran 6. Surat Permohonan Rekomendasi Izin Pengabdian Masyarakat



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

No : 12/STIKes-HTP/VI/2020/0222
Lamp. : -
Perihal : **Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen**

Pekanbaru, 24 Juni 2020

Kepada Yth.
Kepala PMB Deliana
di-
Pekanbaru

Dengan hormat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi sebagai berikut:

Nama : Intan Widya Sari, SST,M.Keb NIDN : 1001088506 (ketua)
Rina Yulviana, SKM,M.Kes NIDN : 1009058901 (anggota)
Tempat Pengabdian : PMB Deliana Pekanbaru
Judul Pengabdian : Penerapan Loving Massage Pada Ibu Hamil Primigravida Di BPM
Deliana Kec. Marpoyan Damai Kota Pekanbaru

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua



H.Ahmad Hanafi, SKM.,M. Kes
No Reg : 10306114265

Lampiran 7. Surat Perintah Tugas



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

No : 0004/PS.S1-BID/STIKes-HTP/XI/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada:

Nama : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb
NIDN : 1001088506
Jabatan : Dosen

Nama : Rina Yulviana, SKM, M.Kes
NIDN : 1009058901
Jabatan : Dosen

Nama : Delnizah
NIM : 18041055
Jabatan : Mahasiswa

Nama : Mela Santi
NIM : 18041056
Jabatan : Mahasiswa

Maksud dan tujuan : Melaksanakan Pengabdian Masyarakat dengan Judul
"Penerapan Loving Massage Pada Ibu Hamil Primigravida "

Tempat : PMB Deliana Kota Pekanbaru

Waktu : 19 November – 20 Desember 2020

Demikian surat tugas ini kami buat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Pekanbaru
Pada tanggal : 19 November 2020
Ketua Prodi S1 Kebidanan
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes
No.Reg: 10306112189

Lampiran 8. Surat Balasan Pengabdian Masyarakat

KLINIK PRATAMA DELIANA

Jl. Soekarno Hatta No. 363 Pekanbaru

Tlp : 0813 7401 5602 / 0812 7535 594

(Email : linikpratamadeliانا@gmail.com)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1395 / KPD / 16 / XII / 2020

Praktik Mandiri Bidan Deliana dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : Intan Widya Sari, S.ST, M.Keb/ NIDN. 1001088506

Rina Yulviana, SKM, M.Kes/ NIDN. 1009058901

Delnizah/ NIM. 18041055

Mela Sari/ NIM. 18041056

Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru & Mahasiswa

Unit Kerja : Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi
Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi

Bahwa benar yang bersangkutan telah melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di PMB Deliana Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 06 Desember 2020 dengan Judul Kegiatan "Penerapan *Loving Massage* Pada Ibu Hamil Primigravida".

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pada Tanggal, 10 Desember 2020



Deliana, Amd. Keb

Teknik pemijatan

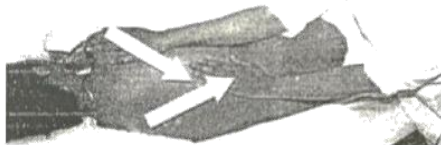
1). Teknik Effleurage (mengusap dan tekanan)



2). Teknik Kneading (ibu jari saling bertemu, telunjuk saling bertemu)



3). Teknik Diagonal Stroke (effleurage secara menyilang)



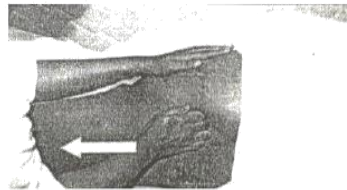
4). Teknik Circular Thumbs (gunakan jempol untuk menekan kedalam keluar spina)



5). Teknik Cross Frictional Therapy (jempol menekan kedalam keluar spina)



6). Teknik Chisel fist (gerusan pada otot tulang belakang maju mundur)



Tindakan pemijatan pada ibu hamil yang diberikan 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut selama 20 menit

Dilakukan oleh tenaga yang ahli dan memiliki sertifikat

ASUHAN PADA IBU HAMIL
DENGAN LOVING MASSAGE
TERHADAP POLA TIDUR



DIAN KOMALA DEWI

17041062

STIKes Hang Tuah

Pekanbaru

2020

APA ITU LOVING MASSAGE

Loving massage adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind dan spirit dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pijat kepada ibu dengan tulus.



Manfaat Loving Pregnancy Massage

- 1) Meningkatkan relaksasi
- 2) Meningkatkan pola tidur
- 3) Mengurangi kecemasan
- 4) Mengurangi stres
- 5) Membantu mengurangi oedema

Kontraindikasi Keadaan

Pemijatan

- 1) Perdarahan



- 2) Demam



- 3) Diare



- 4) Tekanan darah tinggi

