

**MANFAAT PRENATAL MASSAGE DAN FACIAL AROMA TERAPI UNTUK  
MEREDAKAN STRESS PADA IBU HAMIL DI DESA TAMBAKREJO PUSKESMAS  
TAMBAKREJO KABUPATEN JOMBANG**

Harnanik Nawangsari<sup>1)</sup>, Any Isro'aini<sup>2)</sup>, Fera Yuli Setyaningsih<sup>3)</sup>, Nining Mustikaningrum<sup>4)</sup>,  
Hidayatun Nufus<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>ITSKes Insan cendekia Medika Jombang

Korespondensi: Harnanik Nawangsari; [harnanik.nawangsari@gmail.com](mailto:harnanik.nawangsari@gmail.com)

**Abstrak**

Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari (40 minggu). Selama proses kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat menakjubkan baik pada ibu maupun janin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama proses kehamilan tidak hanya bersifat fisiologis tetapi dapat juga bersifat psikologis. Perubahan fisiologis merupakan perubahan-perubahan yang ditandai oleh perubahan bentuk fisik, baik pada ibu hamil maupun pada janin. Tujuan utama program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) pada kesempatan ini adalah untuk mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan dengan prenatal massage dan facial aroma terapi pada ibu hamil di desa Tambakrejo Puskesmas Tambakrejo Kecamatan tembelang Kabupaten Jombang. metode pengumpulan data sesuai observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*) di desa Tambakrejo Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang dan wawancara mendalam (*deep interview*) dengan responden ibu hamil. Menurut waktu pengumpulan datanya bersifat *Prospectif Study* yaitu selama 1 minggu. Menurut analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dan statistik deskriptif. Kelas ibu hamil dengan pemberian terapi prenatal massage dan facial aroma terapi dilakukan pada bulan Maret-April 2024. Peserta sebanyak 30 ibu hamil. Hasil dari hasil pre-test sebelum dilakukan terapi tentang *prenatal massage* dan facial aroma terapi yaitu 6 orang (20%) memiliki kecemasan sedang dalam menghadapi kehamilan, 16 orang (53,3%) memiliki kecemasan ringan dan 8 orang (26,7%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi kehamilannya. Dan data tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil trimester 3 mengalami kecemasan karena masalah ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

**Kata kunci:** *Prenatal Massage; Facial Aroma Terapi; Stress kehamilan*

**Abstract**

*Normal pregnancy usually lasts 280 days (40 weeks). During this pregnancy process there are very amazing changes both in mothers and fetuses. Changes that occur during the pregnancy process are not only physiological but can also be psychological. Physiological changes are changes that are characterized by changes in physical forms, both in pregnant women and on fetal. The main objective of the community service to the community (PKM) on this occasion is to reduce stress, giving tranquility, support and maintain health during pregnancy with Prenatal Massage and Facial scent therapy in pregnant women in Tambakrejo Village Jombang Regency. Methods of data collection according to observational by field observation in the village of the Puskesmas Tambakrejo Jombang Regency and Deep Interview) with respondents of pregnant women. According to the data collection of prospective studies for 1 week. According to data analysis used is quantitative data analysis and descriptive statistics. Class of pregnant women with prevention of massage and precautic therapy therapy is done from March- April 2024 There are 30 pregnant women with the results of pre-test results before the activities of the community of therapy of the prenasal massage and facial scent therapy of 6 people (20%) has anxiety in the face of pregnancy, 16 people (53.3%) have light anxiety and 8 people (26.7%) have not been inexpensive in the face of pregnancy. And the data can be concluded that more than half of 3rd trimester pregnant women experience anxiety due to discomfort problems during pregnancy. The community service program is to reduce complaints that occur during pregnancy due to changes in the pregnancy process, so that stress in pregnant women can be reduced. So that together with partners agreed to determine the priority of solving the problem, namely by holding Prenatal Massage Therapy and Facial Aroma Therapy*

**Keywords:** *Prenatal Massage; Facial Aroma Therapy; Stress Pregnancy*

## PENDAHULUAN

Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari (40 minggu). Selama proses kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat menakjubkan baik pada ibu maupun janin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama proses kehamilan tidak hanya bersifat fisiologis tetapi dapat juga bersifat psikologis. Perubahan fisiologis merupakan perubahan-perubahan yang ditandai oleh perubahan bentuk fisik, baik pada ibu hamil maupun pada janin. Selama kehamilan kebanyakan ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional, seringkali seorang wanita yang sedang hamil mengatakan betapa senang dan bahagiannya karena sebentar lagi ia akan menjadi seorang ibu. Namun sebaliknya, sering pula seorang wanita hamil yang merasa khawatir kalau terjadi masalah pada kehamilannya. Kondisi psikologis ibu hamil akan mengalami banyak perubahan sejalan pertambahan usia kehamilan. Hal ini merupakan suatu hal yang alami dan wajar terjadi pada ibu hamil karena masa tersebut masa transisi dimana seorang wanita terjadi perubahan peran dan seorang wanita menjadi wanita hamil. Salah satu dampak perubahan kondisi psikologis yang dialami banyak ibu hamil adalah stress. Kondisi psikologis yang dialami ibu selama hamil dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dalam tubuhnya. Keluhan umum secara fisik yang berkaitan dengan kehamilan seperti sakit pinggang dan punggung, sembelit, wasir lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), pening, seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, garis peregangan, kulit gatal, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, infeksi jamur, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak, Perubahan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh factor-faktor, seperti kenaikan volume darah dan perubahan hormonal. Sebagian besar perubahan dan keluhan selama hamil bersifat sementara meskipun dapat membuat ibu hamil stress<sup>1)</sup>. Secara umum ibu hamil akan lebih mudah terancam stress. Perubahan peningkatan hormone kehamilan serta kondisi kehamilan sendiri seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman selama kehamilan yang menjadi pencetus paling besar pengaruhnya terhadap ancaman stress. Kondisi stress sendiri akan merangsang dikeluarkannya hormone adrenalin secara berlebihan, yang menyebabkan seseorang mudah meluapkan emosi atau melampiaskan amarah pada orang lain<sup>2)</sup>. Ketika kehamilan menjadi mengkhawatirkan dan stress meningkat, banyak masalah yang dapat terjadi, diantaranya kelelahan, sukar tidur, gelisah, gangguan sakit kepala dan backaches. Terpaparnya stress dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti fungsi kekebalan tubuh, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung<sup>3)</sup>

Setiap kali ibu hamil terancam secara fisik maupun emosional, pikiran dan tubuh beralih ke modus perlindungan. Jantung berdetak lebih cepat dan lebih keras serta bernafas lebih cepat. Kelenjar adrenalin menyemburkan hormon-hormon stress termasuk adrenalin dan kortisol, dan tingkat gula darah akan meningkat. Tubuh berkeringat dan darah lebih menggumpal. Perubahan-perubahan fisiologis ini yang membuat ibu hamil bersiap-siap untuk mengatasi stress secara agresif dengan cara melawan atau melarikan diri. Reaksi ini lazim dikenal sebagai respon melawan atau lari. Memicu respon stress secara terus menerus pada akhirnya akan mendekati ibu hamil pada penyakit, mulai dan kelelahan kronis sampai penyakit jantung<sup>4)</sup>. Beban fisik dan mental biasa dialami oleh ibu hamil karena perubahan fisik dan hormonnya, seperti tubuh yang makin membesar dan kondisi emosinya yang tidak menentu. Bebn ini sering diperparah dengan munculnya trauma-trauma kehamilan, sehingga masalah yang dihadapi ibupun makin kompleks. Menurut Dra. Shinto B. Adelaar M.Sc., seorang dokter dan RS Internasional Bintaro, Tangerang, bila beban trauma selama hamil terus berlanjut, dampaknya akan berbekas pada janin, terlebih jika ibu sampai mengalami stress<sup>5)</sup>. Ibu hamil tidak hanya dituntut untuk siap secara fisik, tapi juga psikis. Hal inilah yang kurang diperhatikan ibu hamil yang umumnya lebih siap menghadapi perubahan fisik tetapi tidak siap secara mental. Perubahan fisik pada ibu hamil memang mudah ditebak, seperti perubahantubuh yang semakin membesar, adanya rasa mual muntah, pusing dan munculnya jerawat di wajah. Namun perubahan secara psikis pada ibu hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama pada setiap kehamilan antara ibu hamil yang satu dengan yang lain. Hadirnya janin di dalam rahim akan mempengaruhi emosi ibu hamil. Jika tidak didukung oleh lingkungan keluarga yang harmonis atau tempat tinggal yang kondusif, perubahan emosi dapat mengakibatkan stress pada ibu hamil. Stress selama kehamilan disebabkan banyak hal dan tidak hanya berkuat pada perubahan fisiologis tubuh ibu hamil itu sendiri. Beberapa faktor lain seperti ketakutan menghadapi kehamilan, stress persalinan, stress adanya keterbatasan fisik dalam pekerjaan akibat kehamilan, atau bahkan masalah finansial<sup>6)</sup>.

Stress adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stress membutuhkan koping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stress sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stress tersebut positif atau negative. Respon tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stressor atau penyebab tertentu<sup>7)</sup>. Stress telah didefinisikan sebagai insiden apapun dalam lingkungan yang menyebabkan perubahan tiba-

tiba dalam keseimbangan mental, fisik atau emosional dari diri seseorang. Dalam kehamilan hamper setiap wanita terjadi perubahan fisik yang dinamis dan perasaan bertentangan tentang kehamilan<sup>8)</sup>.

Stress dan kecemasan menyebabkan elevasi katekolamin darah, atau senyawa stress yang dapat memiliki efek negative selama kehamilan. Katekolamin yang sebagian besar terdiri dari senyawa *norepinefrin* dan *epineprin* yang berkontribusi terhadap regulasi homeostasis dan signifikan dalam respon stress. Efek berbahaya dari stress selama masa kehamilan adalah sebagai berikut; berat badan lahir rendah, dan persalinan premature, pengembangan neuromotor bayi tertunda, efektifitas eksitosim lambat, persalinan lama atau kegagalan untuk kemajuan persalinan, uterus vasokonstriksi, peningkatan nyeri persalinan, peningkatan denyut jantung dan pembuluh darah ibu, tingginya kejadian keguguran, komplikasi obstetric, peningkatan hormone stress dan depresi. Stress dapat memiliki efek luas selama kehamilan dan pada basic kehamilan. Karena hamper tidak ada wanita yang mengalami kehamilan tanpa stress, oleh karena itu penting bagi wanita selama kehamilan menerima dukungan fisik, emosional dan social untuk memerangi konsekuensi merugikan. Salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan melakukan prenatal massage atau pijat kehamilan. Pijat kehamilan mempunyai salah satu manfaat yang paling kuat adalah kemampuannya untuk mengurangi stress dan meminimalkan reaksi fisik, emosional dan psikologis terhadap stress.

Manfaat pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic, dan reaksi emosional terhadap stress. Sindrom adaptasi umum untuk stress, seperti yang dijelaskan oleh Hans Seyle, stress dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stressor bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stress terus menerus dalam jangka waktu lama. Kontrol sistem syaraf otonom dan mengatur sebagian sistem tubuh. Stress dapat meningkatkan system syaraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang. Manfaat tambahan dan pijat kehamilan termasuk mengurangi ketegangan otot kronis, meningkatkan vena dan sirkulasi limfatik, mengurangi pembengkakan, mengurangi varises, menormalkan tekanan darah, dan mendorong pernafasan dalam. Pijat mendukung perubahan fisik dan emosional kehamilan yang lebih dinamis. Pijat

kehamilan memiliki kemampuan kuat untuk ketenangan dan mengembalikan system syaraf akan semakin membuat ibu rileks saat dipadukan dengan aroma terapi. Aroma terapi bermanfaat untuk merelaksasikan dan sebagai system pengalih perhatian sehingga ibu lebih tenang dan dapat menurunkan spasme pada otot-otot yang berdampak menurunkan rasa nyeri, terutama yang timbul pada masa kehamilan yang menyebabkan perasaan ketidaknyamanan. *Touch Research Institute* telah meneliti tentang manfaat pijat kehamilan sejak 1990-an, menunjukkan bahwa pijat kehamilan dapat menurunkan kecemasan, hormon stress dan komplikasi obstetric pada wanita yang menerima pijat secara teratur selama kehamilan. Relaksasi yang diberikan oleh terapi pijat serta aroma terapi lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan efek analgesik. Pelepasan histamin dan stimulasi lokal membuat pembuluh darah menjadi membesar, mengeluarkan produk-produk limbah dan racun yang akan diserap jaringan yang banyak mengandung oksigen dan nyeri berkurang. Selama pijat mengeluarkan *Beta-endorfin* dan *Serotonin Neurotransmitter* dan bekerja bersama-sama untuk menghambat system syaraf pusat dan menghasilkan badan lebih santai. Pijat dan aroma terapi tentunya merupakan salah satu cara yang paling menyenangkan untuk menimbulkan relaksasi dan mempunyai banyak manfaat fisiologis. Pijat menghasilkan tiga kategori efek terapi: refleksif, mekanik dan metabolik. Teknik refleksif (tidak langsung) dapat mempengaruhi system syaraf endokrin dan zat kimia dalam tubuh. Teknik mekanik menggunakan kekuatan untuk efek perubahan langsung pada tubuh. Modifikasi metabolisme terjadi dalam aktifitas jaringan yang merupakan hasil dari pengaruh mekanik dan dan refleksif. Hal ini untuk menegaskan bahwa perubahan fisiologis yang terjadi setelah terapi dapat disebabkan oleh kombinasi dari refleksif, mekanik dan biokimia. Terapi pijat telah digunakan selama berabad-abad untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi stress dan meredakan ketegangan otot. Pijat dan kehamilan sering menerima tanggapan ambivalen dari komunitas kesehatan tentang keselamatan dan tujuan pijat selama kehamilan. Investigasi dan penelitian modern membuktikan bahwa terapi *prenatal massage* dapat menjadi bahan yang sangat penting dalam perawatan prenatal dan harus diberikan pertimbangan hati-hati.

Berdasarkan fenomena tersebut tujuan utama program pengabdian masyarakat pada kesempatan ini adalah untuk mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan pada ibu hamil dengan prenatal massage dan facial aroma terapi selama kehamilan di desa Tambakrejo PKM Tambakrejo Kabupaten Jombang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat

kehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Mengacu kepada butir Analisis Situasi, permasalahan massage adalah banyaknya ibu hamil yang periksa mengeluh stress dengan berbagai keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan, antara lain sakit pinggang dan punggung, sembelit, wasir, lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak.

## **MASALAH, TARGET, DAN LUARAN**

Permasalahan utama yang terkait pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat ibu hamil yang mengalami stress pada saat kehamilan. Stress pada kehamilan adakalanya disebabkan perubahan psikologis pada ibu hamil. *Prenatal massage* dan facial aromaterapi dapat mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Mengacu kepada butir analisis situasi, banyaknya ibu hamil yang periksa mengeluh stress dengan berbagai keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan, antara lain sakit pinggang dan punggung, sembelit, wasir, lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak. Target pada kegiatan ini adalah terlaksananya *prenatal massage* dan facial aromaterapi sebagai pencegah stress dalam kehamilan.

## **METODE**

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra program yang telah disepakati bersama dengan menggunakan pendekatan survey yaitu pengumpulan data pada ibu hamil dengan metode pengumpulan data sesuai observasional dengan cara observasi lapangan (*field observation*) di Desa Tambakrejo Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang selain itu juga dengan wawancara mendalam (*deep interview*). Pengumpulan data dilakukan selama 1 minggu. Menurut analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif dan statistik deskriptif. Kelas ibu hamil dengan pemberian terapi *prenatal massage* dan facial aroma terapi dilakukan pada bulan Maret-April 2024 di Desa Tambakrejo Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang dengan jumlah responden 30 ibu hamil. Kegiatan terapi *prenatal massage* dan facial aroma terapi pada kelas ibu hamil

dilaksanakan pada 5 kelompok ibu hamil dan tiap kelompok terdiri dari 6-8 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di 5 pos yang ada di desa Tambakrejo Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang. Jenis luaran yang akan dihasilkan sesuai dengan rencana kegiatan adalah menggalakkan mengadakan terapi prenatal massage dan facial aroma terapi bertujuan mengurangi stress pada saat kehamilan, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Kontribusinya dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan selama 1 minggu yaitu, sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi frekuensi stress (tingkat kecemasan) pada ibu hamil sebelum dilakukan terapi dengan metode *prenatal massage* dan facial aroma terapi

No	Kecemasan	Jumlah Peserta	Prosentase (%)
1	Tidak Cemas	8	26,7
2	Cemas Ringan	16	53,3
3	Cemas sedang	6	20
4	Cemas Berat	-	-
Jumlah		30	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi stress (tingkat kecemasan) pada ibu hamil dengan menghadapi kehamilan setelah dilakukan terapi dengan metode *prenatal massage* dan facial aroma terapi

No	Kecemasan	Jumlah Peserta	Prosentase (%)
1	Tidak Cemas	21	70
2	Cemas Ringan	9	30
3	Cemas sedang	-	-
4	Cemas Berat	-	-
Jumlah		30	100

Dari hasil pre-test sebelum dilakukan terapi tentang *prenatal massage* dan facial aroma terapi yaitu 6 orang (20%) memiliki kecemasan sedang dalam menghadapi kehamilan, 16 orang (53,3%) memiliki kecemasan ringan dan 8 orang (26,7%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi kehamilannya. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil trimester 3 mengalami kecemasan karena masalah ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Kebanyakan wanita hamil umumnya juga merasakan kecemasan ketika memasuki trimester 3. Banyak sekali wanita hamil yang pada awalnya sangat excited karena tahu bahwa dia hamil dan akan menjadi seorang ibu, ini sering terjadi pada wanita yang sedang hamil anak pertama. Namun lama kelamaan ketika masalah ketidaknyamanan muncul dalam kehamilannya, kesenangan tersebut cenderung berubah menjadi pemicu stress

dan mengganggu ketenangan ibu dalam masa kehamilan. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab stress tersebut yaitu perubahan fisiologis tubuh ibu hamil itu sendiri, ketakutan menghadapi kehamilan, stress persalinan, stress adanya keterbatasan fisik dalam pekerjaan akibat kehamilan, atau bahkan masalah financial, walaupun secara umum ibu hamil akan lebih mudah terancam stress. Hal ini dikarenakan perubahan peningkatan hormone kehamilan serta kondisi kehamilan sendiri seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman selama kehamilan, yang menjadi pencetus paling besar pengaruhnya terhadap ancaman stress. Kondisi stress sendiri akan merangsang dikeluarkannya hormon adrenalin secara berlebihan.

Menurut Lazarus (1976) kecemasan ialah suatu kondisi psikologis yang mengancam keberadaan individu, dimana hal yang menyebabkan ancaman itu bersifat tidak jelas sehingga individu merasa tidak tahu, bingung, dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang. Maramis (1980) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Menghadapi kelahiran bayi merupakan suatu situasi atau kondisi konkrit yang mengancam diri yang menyebabkan perasaan tegang, kuatir, takut pada wanita hamil pertama. Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat didapatkan setelah dilakukan terapi *prenatal massage* dan facial aroma terapi terdapat 9 orang (30%) memiliki kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan, sedangkan 21 orang (70%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi *prenatal massage* dan facial aroma terapi lebih dari setengah ibu hamil tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa kehamilannya. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan adalah dengan menerapkan metode *prenatal massage* dan facial aroma terapi. *Prenatal massage* dan facial aroma terapi adalah sebuah metode relaksasi untuk menghilangkan kecemasan atau stress pada ibu hamil serta memberikan ketenangan.

Relaksasi adalah teknik yang terdapat dalam *prenatal massage* untuk mencapai kondisi rileks ketika seluruh system saraf, organ tubuh dan panca indera beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada. Relaksasi pada dasarnya digunakan untuk manajemen stress. Peranan relaksasi menjadi penting pada saat ini karena ternyata makin banyak wanita yang takut dan cemas saat mendapat masalah ketidaknyamanan selama kehamilan. Rasa cemas dan takut tersebut sebetulnya tidak perlu karena kehamilan merupakan proses yang paling alami di dunia. Buruknya rasa cemas ini akan mempengaruhi alam bawah sadar sehingga akan menyulitkan masa kehamilan dari ibu berlangsung terus menerus maka akan



mengganggu proses melahirkan nantinya. Secara psikologis, ibu yang tidak tenang dalam menghadapi kehamilan akan menurunkan persasaan tersebut pada bayinya. Sehingga bayi akan mudah gelisah dan berdampak pada tumbuh kembang bayi di dalam kandungan. Hal itu bisa terjadi karena apapun yang dipikirkan ibu akan dirasakan oleh bayi, karena keduanya terikat hubungan batin yang kuat. Sehingga besar harapan metode relaksasi ini untuk mengurangi stress selama kehamilan dan mengembalikan proses kehamilan yang tenang dan menyenangkan.



Gambar1 : Kegiatan *prenatal massage* dan aroma terapi

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang manfaat prenatal massage dan facial aroma terapi untuk meredakan stress pada kehamilan yang telah dilakukan di desa Tambakrejo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang berjalan dengan lancar. Peserta sangat antusias saat dijelaskan tentang manfaat prenatal massage dan facial aroma terapi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Cheung, Theresia Francis. 2008. Manajemen Berat Badan Kehamilan. Alih Bahasa Susi Purwoko editor edisi Bahasa Indonesia Lilian Juwono, Jakarta: Arcan.
2. Beatrix, Sofie. 2015. Cerita Kehamilan Shireen Sung/car, Jakarta: Kawan Pustaka
3. Stillerman, Elaine. 2008. Prenatal Massage, A. Textbook of Pregnancy, labor and Pospartum Bodywork. New York: Mosby Elseiver
4. Chopra. Deepak. 2006. Magical Beginnings: Panduan Holistik Kehamilan Dan Kelahiran, Penerjemah Nadia jasmine; Penyunting lala Herawati Dharma. Bandung:Kaifa
5. Detiana, Prilia. 2010. Hamil Aman dan Nyaman Di atas Usia 30 tahun. Yogyakarta. Media Pressindo
6. Aprillia, Yesie. 2010. Hipnostetri; Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil & Melahirkan. Cet. 1. Jakarta: Gagas Media
7. Isaacs, 2004. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri, Jakarta: EGC
8. Stillerman, Elaine. 2008. Prenatal Massage, A. Textbook of Pregnancy, labor and Pospartum Bodywork. New York: Mosby Elseiver