

## POSTPARTUM MASSAGE AND SPA ENTREPRENEURSHIP: MENGANTAR MIORI MENGGAPAI MIMPI

Rahajeng Siti Nur Rahmawati<sup>1</sup>, Indah Rahmaningtyas<sup>1</sup>, Ira Titisari<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang  
[rahajengsnr81@gmail.com](mailto:rahajengsnr81@gmail.com)

### *Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship: Delivering Myori To Achieve Dreams*

**Abstract:** One of the problems that occur during the puerperium is postpartum depression. One way to prevent postpartum depression is by giving postnatal massage. Massage after childbirth, can relieve pain, help postpartum mothers to be more relaxed, support breastfeeding efforts, relax muscles, increase circulation and reduce stress hormones, bring relaxation and relieve stress. The benefits of postpartum massage are so great, then this is a very good business opportunity that can be done by alumni who want and are starting a business that does not come out of midwifery itself. The purpose of this community service is to create new entrepreneurs based on science and technology. The community service method is carried out by inviting alumni who want and are starting a business to take part in post partum message and spa training. Before the training, a pre-test was carried out and after the training was a post-test, practicum assignments were made with videos and made a post-partum message and spa entrepreneurship business plan. The results of community service from the pre-test showed that 50% of the knowledge was good, for the post-test 100% of the knowledge was good, 100% of the post-partum message and spa practicum video assignments were collected and 100% of the participants had made a post-partum message and spa entrepreneurship business plan.

**Keywords:** Postpartum massage and spa, enterpreneurship

**Abstrak:** Salah satu masalah yang terjadi pada masa nifas adalah depresi pasca melahirkan. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya depresi post partum adalah dengan pemberian postnatal massage. Pijat setelah melahirkan, dapat meredakan nyeri, membantu ibu nifas menjadi lebih relaks, mendukung usaha menyusui melemaskan otot, meningkatkan sirkulasi dan menurunkan hormon stres, membawa relaksasi dan menghilangkan stres Manfaat postpartum massage yang begitu besar, maka hal ini merupakan peluang usaha yang sangat bagus yang bisa dilakukan oleh alumni yang ingin dan sedang merintis usaha yang tidak keluar dari ilmu kebidanan itu sendiri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah menciptakan wirausahawan baru berbasis IPTEK. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengundang alumni yang ingin dan sedang merintis usaha untuk mengikuti pelatihan post partum message and spa. Sebelum pelatihan dilakukan pre test dan setelah pelatihan dilakukan post test, penugasan praktikum dengan divideo serta membuat rancangan usaha post partum message and spa entrepreneurship. Hasil pengabdian masyarakat dari pre test didapatkan 50 % pengetahuannya baik, untuk post test 100 % pengetahuannya baik, pembuatan tugas video praktikum post partum message and spa 100 % suah mengumpulkan dan 100 % peserta sudah membuat rancangan usaha post partum message and spa entrepreneurship.

**Kata Kunci :** Postpartum massage and spa, enterpreneurship

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan proses fisiologis setelah persalinan / kehamilan yang menyertai kehidupan hampir setiap wanita. Setelah persalinan kelelahan pada saat setelah bersalin merupakan mekanisme tubuh. Rasa kelelahan yang dialami setelah persalinan bersifat unik pada setiap ibu dan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain takut, kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, persiapan persalinan, dan dukungan. Masa nifas dimulai usai melahirkan hingga enam minggu setelahnya. Alat genitalia pulih kembali seperti sebelum kehamilan dalam waktu tiga bulan. Pada masa nifas inilah, ibu usai melahirkan memerlukan rileksasi. Karena, jelasnya, umumnya perempuan sangat membutuhkan relaksasi setelah melahirkan. Beberapa Ibu mungkin juga mengalami stres dan emosi yang labil berkenaan dengan perubahan hormon yang terjadi setelah melahirkan. (Ditama, 2017).

Salah satu gangguan pada ibu nifas yaitu mengalami gangguan seperti Kelelahan, menurut WHO yang telah dipublikasikan pada tahun 2015 mengatakan bahwa 55% wanita melahirkan mengalami kecemasan, kelelah, sertakecepekaan.Salah satu gangguan psikologis yang dialami ibu nifas 1 2 adalah kecemasan. Di Indonesia sekitar 30% sampai 80% wanita mengalami kecemasan, kelelahan

pada post partum yang ringan dan bersifat sementara (Ditama, 2017).

Angka kejadian postpartum blues di Indonesia sangat beragam. Menurut Munawaroh, 2008, angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 50-70%. Menurut Mahmudah, 2010 dan fatmawati, 2015, angka ini lebih tinggi pada primipara yaitu mencapai 88%. Salah satu faktor yang berperan penting dalam berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues adalah faktor fisik. Masa Nifas adalah puncak kelelahan fisik seorang ibu setelah menjalani proses kehamilan yang panjang dan proses persalinan yang melelahkan. Kelelahan dan keletihan biasanya disebabkan oleh nyeri yang dirasakan ibu pada tubuh mulai dari ujung kaki sampai ujung kepala karena proses persalinan. Nyeri akibat persalinan biasanya tidak dirasakan saat proses persalinan dan baru akan dirasakan setelah selesai proses melahirkan. Keletihan fisik akan menyebabkan ibu merasakan stress sehingga proses laktasi tidak berjalan optimal. Keletihan juga berpengaruh terhadap aktivitas ibu sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi proses involusi (Kusbandiyah & Puspadewi, 2020).

Setelah melahirkan, ibu biasanya baru tidak akan punya waktu untuk mengurus dirinya sendiri. Setiap hari dihabiskan untuk merawat bayi yang baru lahir. Setelah melahirkan biasanya ibu baru akan mengeluh badannya terasa tidak enak. Itu karena pada saat melahirkan, semua otot di tubuh digunakan. Pada saat ini terdapat metode baru

yaitu relaksasi Postnatal Massage. Banyak ibu nifas yang masih belum mengenal istilah Postnatal Massage serta belum banyak mengetahui teknik relaksasi postnatal massage. Pengetahuan tentang postnatal massage di masyarakat pun sangat kurang. Postnatal Massage dapat dilakukan oleh ibu setelah melahirkan. Postnatal Massage, merupakan metode relaksasi, cara ini memungkinkan ibu nifas menikmati proses membesarkan buah hatinya yang aman, lembut dan tidak mudah capek. Pijat setelah melahirkan dapat memberikan beberapa manfaat dan efektif membantu pemulihan Ibu dalam masa nifas, seperti meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan tegangan pada otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. Dengan pijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, pijat dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot dan dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh. Gerakan meremas, mengusap, dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh. Membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami. Membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan

memudahkan proses menyusui (Ditama, 2017).

Postnatal massage merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana keletihan pada ibu nifas. Postnatal massage ini mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas atau pijat oksitosin menataksana pada sebagian tubuh saja. Postnatal massage ini belum menjadi aktivitas yang rutin seperti senam nifas, padahal banyak ibu membutuhkan relaksasi setelah melahirkan agar bisa beraktivitas dengan baik pada masa nifas. Pijatan yang dilakukan mulai dari punggung, kaki, tangan dan pundak akan memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang setelah proses persalinan (Kusbandiyah & Puspadewi, 2020).

Manfaat postpartum massage yang begitu besar, maka hal ini merupakan peluang usaha yang sangat bagus yang bisa dilakukan oleh alumni yang ingin dan sedang merintis usaha yang tidak keluar dari ilmu kebidanan itu sendiri. maka sangatlah berarti jika kita ikut membantu alumni yang tetap konsisten pada profesi juga alumni yang ingin dan sedang merintis usaha dengan memberikan pelatihan “Postpartum Massage” serta melakukan pendampingan hingga alumni mampu berwirausaha secara mandiri bahkan mampu membuka lowongan pekerjaan untuk mitra seprofesinya.

Tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah Mengatasi masalah depresi yang

dialami oleh ibu nifas dengan melakukan pelatihan *Postpartum Massage and Spa*, menciptakan metode pelatihan kewirausahaan yang cocok bagi alumni yang ingin dan sedang merintis usaha, meningkatkan ketrampilan manajemen usaha bagi masyarakat kampus dan memberikan konsultasi untuk merencanakan dan memulai usaha baru

### METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu 1) Tahun pertama : mengurus perijinan, melakukan Kerjasama dengan IHCA, mengundang alumni yaitu sebanyak 10 orang yang ingin dan sedang merintis usaha untuk mengikuti pelatihan *postpartum massage and spa*, ketrampilan manajemen usaha, menyusun perencanaan dan cara memulai usaha baru. 2) Tahun kedua : mengundang alumni yaitu sebanyak 10 orang yang ingin dan sedang merintis usaha (orang yang sama dengan tahun pertama) untuk mengikuti pelatihan *postpartum massage and spa*, ketrampilan manajemen usaha lanjutan (dengan aplikasi IT) dan menyusun perencanaan dan cara memulai usaha baru. 3) Tahun ketiga : mengundang alumni yaitu sebanyak 10 orang yang ingin dan sedang merintis usaha (orang yang sama dengan tahun pertama) untuk mengikuti pelatihan *postpartum massage and spa*, ketrampilan manajemen usaha lanjutan (dengan aplikasi IT) dan menyusun perencanaan dan cara memulai usaha baru dan merintis jaringan usaha dan promosi social

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan saat ini adalah masih pada tahap tahun pertama. Untuk tahun kedua rencananya akan dilaksanakan pada tahun 2022 dan tahap tahun ketiga rencananya akan dilaksanakan pada tahun 2023.

### HASIL PENELITIAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sekaligus sebagai kegiatan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan dari nilai pre test (dilakukan sebelum pemberian materi), post test (dilakukan setelah pemberian materi), pengumpulan tugas membuat video tentang *Postpartum Massage And Spa*, dan membuat rencana usaha *Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship*.

#### Nilai pre test

Tabel 1. Distribusi Nilai *Pretest*

Nilai	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Baik (76-100)	5	50
Cukup (61-75)	2	20
Kurang ( $\leq$ 60)	3	30
Total	10	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa separoh peserta pelatihan memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebesar 50%, dan 20% memiliki pengetahuan yang cukup dan untuk 30% tersisa memiliki tingkat

pengetahuan yang kurang mengenai *Mom Massage and Spa*

### Nilai post test

Tabel 2 Distribusi Nilai Posttest

Nilai	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Baik (76-100)	10	100
Cukup (61-75)	0	0
Kurang ( $\leq$ 60)	0	0
Total	10	100

Sumber : Data Primer Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan yang baik setelah dilaksanakan pemaparan materi mengenai *Postpartum Massage And Spa*

### Pengumpulan tugas video

Pengumpulan vidio dikumpulkan kepada pihak TIM IHCA dengan cara mengupload vidio tersebut kedalam drive, yang kemudian akan dilakukan penilaian oleh pihak IHCA mengenai praktik Postpartum Massage And Spa yang telah dilaksanakan oleh para peserta

### Rancangan Usaha Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship

Sebagai Rencana Tindak Lanjut kegiatan Pengabmas PPK Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship adalah peserta diwajibkan untuk membuat rancangan usaha Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship. Seluruh peserta sudah mengirimkan rancangan usaha tersebut dan dikirimkan kedalam link google drive yang telah

disediakan oleh pihak TIM pengabmas Kampus 4 Kebidanan Kediri.

### PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas PPK Pelatihan Pijat Post Partum dan SPA ini dilaksanakan secara *Hybrid Learning* dimulai pada Hari Jumat tanggal 20 Agustus 2021. Pemaparan materi dilaksanakan selama sehari yaitu dimulai pada tanggal 20 Agustus 2021. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 orang alumni yang ingin dan sedang merintis usaha. Selanjutnya, pada hari Jumat tanggal 21 Agustus 2021 dilaksanakan Praktik *PostPartum Massage dan Spa* dengan menggunakan alat bantu berupa panthom orang dewasa atau antar teman (Optional). Peserta diwajibkan dapat memberikan pemijatan kepada ibu nifas sesuai dengan materi yang sudah diberikan. Kegiatan Peatihan *Post Partum Massage and Spa (Miori Menggapai Mimpi)* diakhiri dengan diberikan post test dan penutup dan Rencana Tindak Lanjut.

Sebelum diberikan materi tentang post partum massage and spa, para peserta dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa pengetahuan awal para peserta, kemudian setelah diberikan materi secara daring para peserta dilakukan post test untuk mengetahui pemahaman para peserta atas materi yang telah diberikan. Para peserta mendapatkan kit yang berisi : buku tentang *Postpartum Massage And Spa*, alat dan bahan yang digunakan untuk parktek *Postpartum Massage And Spa*. Selain itu peserta

juga mendapatkan video tutorial tentang *Postpartum Massage And Spa*.

### **Pre test**

Pada hasil pre test didapatkan pengetahuan peserta tentang *post partum massage and spa* 50 % baik, 30 % kurang dan 20 % cukup. Pengetahuan tentang *post partum massage and spa* yang separoh dari peserta sudah baik karena seluruh peserta memiliki pendidikan terakhir sarjana yaitu sarjana terapan kebidanan. Dalam perkuliahan mereka sudah mendapatkan materi asuhan pada ibu nifas yaitu pada mata kuliah asuhan kebidanan ibu nifas, sehingga mereka sudah mengenal tentang asuhan ibu nifas, meskipun dalam mata kuliah tersebut tidak ada pokok bahasan khusus yang membahas tentang *Postpartum Massage And Spa*. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Ditama, ESW tahun 2017, dengan judul Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Nifas Tentang Postnatal Massage bahwa 67,4% pengetahuan tentang postnatal massage cukup. Hal ini karena 83,7% respondennya berpendidikan SMA, seseorang yang berpendidikan minimal SMA tergolong orang yang cukup berpendidikan, mereka menganggap bahwa *postpartum massage* merupakan metode yang cukup bagus dimasyarakat karena banyak manfaat yang akan diperoleh (Ditama, 2017).

### **Post tes**

Pada hasil post tes didapatkan bahwa 100 % pengetahuan peserta tentang *post partum massage and spa* baik. Meskipun pemberian teori

diberikan secara daring, tapi materi dapat diterima dengan baik oleh semua peserta. Peserta mendapatkan buku panduan tentang *Postpartum Massage And Spa* dan video tutorial tentang *Postpartum Massage And Spa*. Hal ini sesuai dengan penelitian Andaruni, NQR (2018) dengan judul Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu DI Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015, yang penyuluhannya juga dilakukan secara daring didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan 100% pengetahuannya baik. Dalam penelitian ini peserta diberikan leaflet tentang pijat bayi dan ibu (Andaruni, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Herlina,S.,dkk.(2020). Pelatihan Pijat Laktasi Bagi Bidan DI Kota Pekanbaru yang juga melakukan pelatihan secara daring dan luring didapatkan hasil evaluasi posttest mengalami peningkatan pengetahuan yaitu dari rata-rata nilai pretest 56 menjadi nilai rata-rata 75. Evaluasi dilakukan dengan cara pemberian kuisioner secara daring melalui google form dengan akses link (Helina et al., 2021).

Hasil nilai post tes yang 100 % baik dari semua peserta pelatihan juga disebabkan oleh karena para peserta sangat antusias dan mempunyai minat yang tinggi untuk mengikuti pelatihan *Postpartum Massage And Spa* tersebut. Para peserta berharap dengan mengikuti pelatihan tersebut dapat digunakan sebagai bekal mereka untuk membuka praktek mandiri di rumah dengan memberikan pelayanan yang ada nilai plusnya

bagi masyarakat yaitu *Postpartum Massage And Spa*. Pelayanan *Postpartum Massage And Spa* masih jarang ada di masyarakat.. Belum semua RS, Klinik, PMB (Praktek Mandiri Bidan) memberikan pelayanan *Postpartum Massage And Spa*. Jadi pelatihan ini merupakan peluang yang sangat bagus bagi para peserta yang dalam hal ini adalah para alumni Kampus IV Poltekkes Kemenkes Malang. Dengan adanya pelayanan *Postpartum Massage And Spa*.diharapkan dapat menarik antusiasme masyarakat.

#### **PENUTUP**

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk menciptakan metode pelatihan kewirausahaan yang cocok bagi alumni yang ingin dan sedang merintis usaha, yang dalam hal ini adalah pelatihan *post partum massage and spa*. Didapatkan hasil nilai pre test 50 % pengetahuan peserta baik dan saat post test didapatkan 100 % pengetahuan peserta baik. Semua peserta sudah mengumpulkan video praktikum *post partum massage and spa* serta membuat rancangan usaha *Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship*. Seluruh peserta sudah mengirimkan rancangan usaha tersebut dan dikirimkan kedalam link google drive yang telah disediakan oleh pihak

TIM pengabmas Kampus 4 Kebidanan Kediri. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta dapat membukan pelayanan *Postpartum Massage And Spa* secara mandiri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andaruni, N. Q. R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Bayi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Di Kelurahan Tanjung Karang Tahun 2015. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 54. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.127>
- Ditama, E. S. W. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Nifas Tentang Postnatal Massage(Di Puskesmas Jelakombo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang). *Repository Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/258/>
- Helina, S., Hrp, J. R., Indah, S., & Sari, P. (2021). *Pelatihan Pijat Laktasi Bagi Bidan Di Kota Pekanbaru Tahun 2020 ( Massage Training For Midwives In Pekanbaru City In 2020 )*. 3, 75–80.
- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 065–072. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p065-072>