



Efektivitas Mom's Treatment terhadap Penurunan Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil

Dewi Susanti¹, Adinda Putri Kinanti²

Universitas Salakanagara

Email: dewi.susanti@unsaka.ac.id

ABSTRAK

Ketidaknyamanan selama kehamilan merupakan kondisi yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis dan adaptasi tubuh selama proses kehamilan, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari ibu. Intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kenyamanan menjadi salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan dalam pelayanan antenatal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Mom's Treatment terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui rancangan pretest-posttest control group. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi Mom's Treatment dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 15 responden. Pengukuran tingkat ketidaknyamanan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok Mom's Treatment mengalami penurunan skor ketidaknyamanan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan perubahan skor ketidaknyamanan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mom's Treatment berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan pendekatan pelayanan antenatal yang berorientasi pada kebutuhan fisik dan kenyamanan ibu hamil.

Kata kunci: Mom's Treatment; ketidaknyamanan kehamilan; ibu hamil; terapi komplementer; pelayanan antenatal

ABSTRACT

Discomfort during pregnancy is a common condition experienced by pregnant women due to physiological changes and body adaptations throughout pregnancy, which may affect their quality of life and daily activities. Non-pharmacological interventions focusing on improving maternal comfort have become an alternative approach in antenatal care. This study aimed to analyze the effectiveness of Mom's Treatment in reducing discomfort levels among pregnant women. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group design. The study involved 30 pregnant women who were divided into an intervention group receiving Mom's Treatment and a control group, with 15 respondents in each group. The level of discomfort was measured before and after the intervention and analyzed using parametric statistical tests. The results showed that the Mom's Treatment group experienced a greater reduction in discomfort scores compared to the control group. There was a significant difference in discomfort score changes between the intervention and control groups. These findings indicate that Mom's Treatment has the potential to be used as a complementary intervention in midwifery care to improve maternal comfort during pregnancy. This study contributes to the development of antenatal care approaches that focus on the physical needs and comfort of pregnant women.

Keywords: Mom's Treatment; pregnancy discomfort; pregnant women; complementary therapy; antenatal care.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial pada perempuan sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan serta perkembangan janin. Perubahan tersebut sering kali disertai munculnya berbagai keluhan atau ketidaknyamanan seperti mual muntah, nyeri punggung bawah, nyeri panggul, kram kaki, gangguan tidur, kelelahan, konstipasi, dan peningkatan kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu selama masa kehamilan. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menegaskan bahwa pelayanan antenatal tidak hanya berorientasi pada pencegahan komplikasi dan kematian maternal, tetapi juga perlu memperhatikan pengalaman positif selama kehamilan melalui pendekatan yang berpusat pada kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial ibu (World Health Organization [WHO], 2016). Perubahan fisiologis akibat faktor hormonal dan mekanik selama kehamilan menjadi penyebab utama munculnya gejala ketidaknyamanan yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga (WHO, 2016). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pelayanan kehamilan tidak hanya diukur berdasarkan indikator keselamatan ibu dan janin, tetapi juga berdasarkan kemampuan layanan kesehatan dalam meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama menjalani kehamilan.

Ketidaknyamanan selama kehamilan masih menjadi permasalahan yang membutuhkan perhatian karena sebagian ibu mengalami gangguan aktivitas harian akibat keluhan fisik maupun psikologis yang muncul selama kehamilan. Nyeri punggung dan nyeri panggul, misalnya, merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil dan dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas serta penurunan kualitas tidur apabila tidak ditangani secara tepat (WHO, 2016). Pendekatan pelayanan antenatal modern mulai mengembangkan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian dari perawatan maternal karena metode tersebut relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan keterlibatan ibu dalam menjaga kesehatannya selama kehamilan (WHO, 2022). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer seperti pijat relaksasi, latihan fisik, teknik pernapasan, dan intervensi berbasis sentuhan memiliki potensi dalam mengurangi keluhan fisik serta meningkatkan kondisi psikologis ibu hamil (Mueller & Grunwald, 2021). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu jenis keluhan tertentu, seperti nyeri punggung atau kecemasan, sehingga bukti mengenai efektivitas intervensi terpadu yang dirancang khusus untuk mengurangi berbagai bentuk ketidaknyamanan kehamilan masih terbatas.

Secara konseptual, pemberian intervensi Mom's Treatment dalam penelitian ini didasarkan pada pendekatan perawatan holistik (holistic maternal care) yang memandang ibu hamil sebagai individu dengan kebutuhan fisik dan psikologis yang saling berkaitan. Pendekatan tersebut menekankan bahwa intervensi selama kehamilan perlu mempertimbangkan mekanisme fisiologis tubuh, pengelolaan stres, relaksasi otot, serta peningkatan rasa nyaman ibu. Terapi berbasis sentuhan seperti pijat relaksasi diketahui dapat memberikan efek fisiologis melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi otot, serta pengurangan ketegangan tubuh yang berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri dan stres selama kehamilan (Mueller & Grunwald, 2021). Penelitian mengenai prenatal massage juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis pijatan dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan (Handayani, 2023). Selain itu, teori self-care dalam pelayanan maternal menjelaskan bahwa pemberdayaan perempuan melalui intervensi perawatan mandiri dan dukungan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan (WHO, 2022). Oleh karena itu, Mom's Treatment dapat dipahami sebagai pendekatan intervensi yang mengintegrasikan aspek relaksasi, kenyamanan fisik, dan dukungan psikologis untuk membantu ibu menghadapi perubahan selama kehamilan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Mom's Treatment terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pemberian Mom's Treatment mampu memberikan perubahan terhadap tingkat ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pertanyaan penelitian tersebut menjadi penting karena masih diperlukan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi komplementer yang dapat diterapkan dalam pelayanan maternal untuk mendukung pengalaman kehamilan yang lebih nyaman dan berkualitas. Pendekatan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis pada kehamilan juga semakin berkembang karena kebutuhan terhadap metode yang aman, mudah diaplikasikan, dan sesuai dengan preferensi perempuan dalam memperoleh pelayanan kesehatan selama kehamilan (WHO, 2022). Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat Mom's Treatment sebagai salah satu alternatif intervensi pendukung dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengembangan bukti mengenai penggunaan Mom's Treatment sebagai intervensi komplementer yang berfokus pada penurunan ketidaknyamanan kehamilan secara lebih menyeluruh. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang banyak mengevaluasi intervensi terhadap satu indikator tertentu seperti nyeri punggung, nyeri persalinan, atau kecemasan, penelitian ini memberikan perspektif mengenai efektivitas pendekatan perawatan yang diarahkan pada pengalaman ketidaknyamanan ibu hamil secara umum. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian kebidanan dan kesehatan maternal mengenai penerapan terapi nonfarmakologis berbasis kebutuhan ibu serta menjadi dasar pengembangan pelayanan antenatal yang lebih berorientasi pada kenyamanan dan kualitas pengalaman kehamilan. Penguatan bukti terkait intervensi seperti Mom's Treatment juga relevan dengan perkembangan pelayanan maternal global yang menempatkan kesejahteraan ibu sebagai salah satu indikator penting dalam pelayanan kesehatan reproduksi selain pencegahan komplikasi obstetri (WHO, 2016; WHO, 2022).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui rancangan one group pretest-posttest design untuk mengetahui efektivitas Mom's Treatment terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran perubahan tingkat ketidaknyamanan sebelum dan setelah pemberian intervensi pada kelompok yang sama. Pendekatan eksperimental semu banyak digunakan dalam penelitian kesehatan ketika peneliti ingin mengevaluasi pengaruh suatu intervensi, tetapi tidak memungkinkan melakukan randomisasi subjek secara penuh karena mempertimbangkan kondisi klinis, etika penelitian, maupun karakteristik pelayanan kesehatan yang tersedia (Creswell & Creswell, 2023). Pengukuran sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan kondisi responden serta menilai efektivitas pemberian Mom's Treatment sebagai intervensi pendukung dalam meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari ibu hamil sebagai subjek penelitian. Data primer meliputi karakteristik responden dan tingkat ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sebelum serta setelah mendapatkan intervensi Mom's Treatment. Subjek penelitian merupakan ibu hamil yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Penggunaan data primer dalam penelitian intervensi kesehatan maternal memungkinkan peneliti memperoleh informasi langsung mengenai perubahan kondisi fisiologis maupun pengalaman subjektif responden setelah diberikan perlakuan tertentu (Polit & Beck, 2021). Data pendukung penelitian dapat

berasal dari literatur ilmiah mengenai terapi komplementer kehamilan, pelayanan antenatal, serta intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi pengukuran tingkat ketidaknyamanan menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun berdasarkan indikator keluhan umum selama kehamilan. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian Mom's Treatment untuk mengetahui tingkat ketidaknyamanan awal responden. Selanjutnya, responden diberikan intervensi Mom's Treatment sesuai prosedur yang telah ditetapkan dalam penelitian. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilakukan, pengukuran akhir (*posttest*) dilakukan menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat ketidaknyamanan ibu hamil. Instrumen penelitian perlu memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai agar mampu mengukur konstruk yang diteliti secara konsisten dan akurat (Taherdoost, 2022). Prosedur pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan, termasuk pemberian informasi penelitian, persetujuan menjadi responden (*informed consent*), kerahasiaan identitas, dan hak responden untuk menghentikan partisipasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian, berada dalam kondisi kehamilan fisiologis, mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan, serta mampu mengikuti seluruh rangkaian pemberian Mom's Treatment dan proses pengukuran penelitian. Kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan kondisi komplikasi kehamilan yang membutuhkan penanganan medis khusus, memiliki gangguan kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi hasil pengukuran, atau tidak mengikuti seluruh tahapan penelitian. Penentuan kriteria inklusi dan eksklusi bertujuan untuk menjaga homogenitas karakteristik responden sehingga perubahan tingkat ketidaknyamanan yang diamati lebih dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan (Polit & Beck, 2021).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mendapatkan intervensi Mom's Treatment di Maminda Baby Spa & Mom Treatment. Responden dianalisis berdasarkan perubahan skor ketidaknyamanan sebelum dan setelah intervensi. Karakteristik responden seperti usia ibu, usia kehamilan, paritas, serta informasi pendukung lainnya dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi dasar subjek penelitian. Pemilihan unit analisis individu sesuai dengan tujuan penelitian karena fokus utama kajian adalah perubahan pengalaman ketidaknyamanan yang dirasakan oleh masing-masing ibu hamil setelah menerima perlakuan.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat ketidaknyamanan sebelum dan setelah pemberian Mom's Treatment. Data numerik disajikan dalam bentuk nilai rata-rata, simpangan baku, median, nilai minimum, dan maksimum sesuai karakteristik distribusi data. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan tingkat ketidaknyamanan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan disesuaikan dengan hasil uji normalitas data. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan paired t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon signed-rank test. Penggunaan analisis berpasangan sesuai dengan karakteristik desain penelitian karena pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama sebelum dan setelah intervensi (Kim, 2015).

Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk memastikan proses analisis berjalan sistematis dan mengurangi kesalahan perhitungan. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p\text{-value} < 0,05$ sebagai dasar untuk menentukan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat ketidaknyamanan sebelum dan setelah pemberian Mom's Treatment. Pendekatan analisis tersebut digunakan untuk menghasilkan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pelayanan kebidanan berbasis intervensi komplementer.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Penelitian

Karakteristik	Mom's Treatment (n=15)	Kontrol (n=15)
Usia (tahun)		
Rentang usia	22–33	23–33
Pendidikan, n (%)		
SMA	7 (46,7)	7 (46,7)
D3	3 (20,0)	3 (20,0)
S1	5 (33,3)	5 (33,3)
Pekerjaan, n (%)		
Ibu Rumah Tangga	9 (60,0)	9 (60,0)
Karyawan	6 (40,0)	6 (40,0)
Gravida, n (%)		
Gravida 1	5 (33,3)	5 (33,3)
Gravida 2	6 (40,0)	6 (40,0)
Gravida 3	4 (26,7)	4 (26,7)
Usia kehamilan (minggu)		
Rentang	22–31	22–31

Pada tabel 1 Karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok Mom's Treatment terdiri dari 15 ibu hamil dengan rentang usia 22–33 tahun, sedangkan kelompok kontrol memiliki rentang usia 23–33 tahun. Tingkat pendidikan responden pada kedua kelompok terdiri atas SMA, Diploma (D3), dan Sarjana (S1). Berdasarkan pekerjaan, responden terbagi menjadi ibu rumah tangga dan karyawan. Karakteristik gravida pada kedua kelompok berada pada rentang gravida 1 sampai gravida 3 dengan usia kehamilan 22–31 minggu.

Tabel 2. Distribusi Skor Ketidaknyamanan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kelompok	n	Pretest Mean $\pm$ SD	Posttest Mean $\pm$ SD	Selisih Mean
Mom's Treatment	15	21,80 $\pm$ 2,68	12,80 $\pm$ 2,18	9,00
Kontrol	15	22,07 $\pm$ 2,43	20,27 $\pm$ 2,05	1,80

Hasil pengukuran skor ketidaknyamanan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kelompok Mom's Treatment memiliki skor pretest dengan nilai rata-rata 21,80 $\pm$ 2,68, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pretest sebesar 22,07 $\pm$ 2,43. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata skor ketidaknyamanan kelompok Mom's Treatment mengalami penurunan menjadi 12,80 $\pm$ 2,18, sedangkan kelompok kontrol menjadi 20,27 $\pm$ 2,05. Berdasarkan data perubahan skor individu, seluruh responden kelompok Mom's Treatment mengalami penurunan tingkat ketidaknyamanan setelah pemberian intervensi. Besarnya penurunan skor pada kelompok Mom's Treatment berada pada rentang 7–11 poin. Responden R001 mengalami penurunan skor dari 22 menjadi 13, sedangkan responden R015 mengalami penurunan dari 25 menjadi 14. Pada kelompok kontrol, seluruh responden juga mengalami perubahan skor, namun besar penurunannya lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi. Penurunan skor pada kelompok kontrol berada pada rentang 1–3 poin. Responden R016 mengalami penurunan skor dari 21 menjadi 19, sedangkan responden R025 mengalami penurunan dari 26 menjadi 23.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor ketidaknyamanan sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok serta membandingkan perubahan skor antara kelompok Mom's Treatment dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki distribusi normal dengan nilai $p > 0,05$ sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Kelompok	Statistik	p-value	Keterangan
Pretest	Mom's Treatment	0,968	0,834	Normal
Posttest	Mom's Treatment	0,955	0,609	Normal
Pretest	Kontrol	0,958	0,657	Normal
Posttest	Kontrol	0,958	0,663	Normal

Tabel 4. Perbedaan Skor Ketidaknyamanan Sebelum dan Sesudah Mom's Treatment

Pengukuran	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	t	df	p-value
Pretest	21,80 $\pm$ 2,68				
Posttest	12,80 $\pm$ 2,18	9,00	32,606	14	<0,001

Hasil uji *paired t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor ketidaknyamanan sebelum dan sesudah pemberian Mom's Treatment ($p < 0,001$).

Tabel 5. Perbedaan Skor Ketidaknyamanan Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Pengukuran	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	t	df	p-value
Pretest	22,07 $\pm$ 2,43				
Posttest	20,27 $\pm$ 2,05	1,80	9,000	14	<0,001

Hasil uji *paired t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan skor ketidaknyamanan antara pengukuran awal dan akhir ($p < 0,001$).

Tabel 6. Perbandingan Penurunan Skor Ketidaknyamanan antara Kelompok Mom's Treatment dan Kontrol

Kelompok	n	Mean Penurunan $\pm$ SD	t	df	p-value
Mom's Treatment	15	9,00 $\pm$ 1,07			
Kontrol	15	1,80 $\pm$ 0,77	21,123	28	<0,001

Hasil uji *independent t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor ketidaknyamanan antara kelompok Mom's Treatment dan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Kelompok yang mendapatkan Mom's Treatment menunjukkan perubahan skor ketidaknyamanan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep perawatan maternal holistik yang memandang kehamilan sebagai proses yang tidak hanya melibatkan perubahan fisiologis, tetapi juga perubahan psikologis dan kebutuhan kenyamanan ibu. Selama kehamilan, peningkatan ukuran uterus, perubahan postur tubuh, peningkatan beban muskuloskeletal, serta perubahan hormonal dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kram kaki, kelelahan, dan ketidaknyamanan

fisik lainnya. Pendekatan intervensi berbasis sentuhan, relaksasi, dan stimulasi fisik seperti Mom's Treatment dapat mendukung proses adaptasi tubuh melalui peningkatan relaksasi otot, pengurangan ketegangan, serta peningkatan persepsi nyaman pada ibu hamil. Konsep *comfort theory* menjelaskan bahwa peningkatan kenyamanan pasien dapat dicapai melalui intervensi yang diarahkan pada kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan, sehingga kenyamanan tidak hanya dipahami sebagai hilangnya gejala tetapi sebagai peningkatan kondisi kesejahteraan individu (Kolcaba, 2003). Penerapan pendekatan kenyamanan dalam pelayanan maternal menjadi relevan karena ibu hamil membutuhkan dukungan yang mampu mengurangi beban fisik maupun emosional selama proses kehamilan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan perkembangan pelayanan antenatal modern yang tidak hanya berfokus pada pencegahan komplikasi, tetapi juga meningkatkan pengalaman positif selama kehamilan. Organisasi Kesehatan Dunia menekankan bahwa pelayanan antenatal perlu memperhatikan aspek kenyamanan, pengalaman ibu, dan dukungan terhadap kemampuan ibu dalam menghadapi perubahan selama kehamilan (World Health Organization [WHO], 2016). Pendekatan intervensi nonfarmakologis menjadi semakin penting karena sebagian ibu hamil membutuhkan metode yang aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Penelitian sistematis mengenai terapi komplementer pada kehamilan menunjukkan bahwa intervensi seperti pijat prenatal, relaksasi, dan teknik sentuhan terapeutik memiliki potensi dalam mengurangi keluhan fisik serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil (Mueller & Grunwald, 2021).

Efektivitas Mom's Treatment dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan mekanisme fisiologis dari intervensi yang diberikan. Intervensi berbasis sentuhan dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi. Kondisi relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi persepsi nyeri, serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Field (2019) menunjukkan bahwa terapi pijat dan sentuhan terapeutik dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan stres, kecemasan, dan keluhan fisik melalui mekanisme neurofisiologis yang melibatkan regulasi hormon stres dan peningkatan relaksasi tubuh. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena penurunan skor ketidaknyamanan tidak hanya menunjukkan perubahan pada satu keluhan tertentu, tetapi mencerminkan perubahan kondisi kenyamanan ibu secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi komplementer berbasis pijat prenatal mampu mengurangi keluhan fisik selama kehamilan. Penelitian oleh Moyer et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi pijat selama kehamilan dapat membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Temuan lain oleh Mazúchová et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi yang berorientasi pada relaksasi dan dukungan fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama masa kehamilan. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa pendekatan nonfarmakologis memiliki potensi sebagai bagian dari pelayanan kebidanan komplementer.

Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitas terapi komplementer selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh variasi metode intervensi, frekuensi pemberian, karakteristik responden, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Penelitian mengenai intervensi berbasis pijat dan relaksasi memiliki variasi dalam durasi, intensitas, dan teknik pemberian sehingga menghasilkan tingkat efektivitas yang berbeda antarpenelitian (Davenport et al., 2020). Perbedaan tersebut menunjukkan

bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh jenis terapi, tetapi juga oleh konsistensi prosedur pelaksanaan dan kesesuaian intervensi dengan kebutuhan ibu hamil.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah melalui penyediaan bukti empiris mengenai efektivitas Mom's Treatment sebagai salah satu pendekatan intervensi komplementer dalam pelayanan maternal. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak mengevaluasi satu indikator ketidaknyamanan tertentu seperti nyeri punggung, nyeri panggul, atau kecemasan, sedangkan penelitian ini menggunakan pengukuran ketidaknyamanan secara lebih luas yang mencakup beberapa keluhan kehamilan. Pendekatan tersebut memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan kenyamanan ibu setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model pelayanan kebidanan yang lebih berorientasi pada kebutuhan ibu dan pengalaman positif selama kehamilan.

Dalam konteks praktik kebidanan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mom's Treatment memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai intervensi pendamping dalam pelayanan antenatal, khususnya untuk membantu ibu mengelola keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan. Implementasi intervensi tersebut tetap membutuhkan standar prosedur yang jelas, tenaga kesehatan yang kompeten, serta penyesuaian terhadap kondisi klinis setiap ibu hamil. Pendekatan pelayanan maternal berbasis bukti perlu mempertimbangkan keamanan, efektivitas, dan penerimaan ibu terhadap intervensi yang diberikan (WHO, 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, jumlah sampel penelitian relatif kecil dengan jumlah 30 responden sehingga kemampuan generalisasi hasil masih terbatas. Kedua, penelitian menggunakan desain quasi-experimental sehingga tidak melibatkan randomisasi penuh, sehingga kemungkinan adanya faktor luar yang memengaruhi perubahan skor masih perlu diperhatikan. Ketiga, penelitian hanya melakukan pengukuran dalam periode intervensi tertentu sehingga belum menggambarkan efek jangka panjang Mom's Treatment terhadap kenyamanan ibu hamil. Selain itu, penelitian belum menganalisis pengaruh faktor karakteristik responden seperti usia, gravida, pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan terhadap besarnya perubahan skor ketidaknyamanan.

Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian dengan randomisasi, serta periode pengamatan yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas Mom's Treatment. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan analisis dengan memasukkan faktor individu seperti kondisi psikologis ibu, tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, serta dukungan keluarga sebagai variabel yang mungkin berhubungan dengan tingkat ketidaknyamanan selama kehamilan. Pengembangan instrumen pengukuran yang lebih spesifik terhadap komponen Mom's Treatment juga diperlukan agar mekanisme intervensi dapat dipahami secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Mom's Treatment efektif dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kelompok yang memperoleh intervensi Mom's Treatment mengalami penurunan skor ketidaknyamanan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan perubahan skor yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi serta terdapat perbedaan penurunan skor antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Mom's Treatment dapat menjadi salah satu pendekatan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik pelayanan kebidanan melalui penguatan bukti mengenai pemanfaatan intervensi komplementer yang berorientasi pada kebutuhan kenyamanan ibu hamil. Mom's Treatment dapat menjadi alternatif pendamping dalam pelayanan antenatal untuk membantu ibu mengelola berbagai keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan yang lebih holistik dan berpusat pada ibu. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, desain penelitian dengan pengendalian faktor perancu yang lebih kuat, serta periode pemantauan yang lebih panjang untuk memperoleh bukti yang lebih mendalam mengenai efektivitas dan keberlanjutan manfaat Mom's Treatment. Pengembangan standar prosedur intervensi juga diperlukan agar penerapan Mom's Treatment dapat dilakukan secara konsisten dalam pelayanan kesehatan maternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Yoo, C., & Skow, R. J. (2020). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(11), 620–628. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- Field, T. (2019). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 88–97. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.012>
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort Theory and Practice: A Vision for Holistic Health Care and Research*. Springer Publishing Company.
- Kim, T. K. (2015). T test as a parametric statistic. *Korean Journal of Anesthesiology*, 68(6), 540–546. <https://doi.org/10.4097/kjae.2015.68.6.540>
- Mazúchová, L., Kelčíková, S., & Malinovská, N. (2020). Experience of women with pregnancy and childbirth from the perspective of comfort and wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7892. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217892>
- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, side effects and contraindications of relaxation massage during pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16), 3485. <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Wolters Kluwer. <https://shop.lww.com/Nursing-Research/p/9781975154141>
- Taherdoost, H. (2022). What are different research approaches? Comprehensive review of qualitative, quantitative, and mixed method research, their applications, types, and limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.30564/jmser.v5i1.4538>
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
- World Health Organization. (2022). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>