



PENINGKATAN ADAPTASI FISILOGIS DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MANAJEMEN NYERI PERSALINAN NON-FARMAKOLOGIS

Yusrah Taqiyah*, Fatma Jama, Wan Sulastri Emin, Suhermi

Kesehatan Masyarakat Fakultas, Universitas Muslim Indonesia, Jln Urip Sumihardjo Km.5, 90233, Indonesia

*Yusrah.taqiyah@umi.ac.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan tantangan besar bagi ibu melahirkan, yang berdampak pada kondisi fisiologis seperti peningkatan nadi dan tekanan darah serta psikologis seperti kecemasan dan ketakutan. Banyak ibu hamil belum mendapatkan edukasi yang cukup mengenai metode non-farmakologis untuk mengelola nyeri secara mandiri dan efektif. Melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, dilakukan edukasi dan pelatihan kepada ibu hamil trimester III, mengenai berbagai teknik manajemen nyeri non-farmakologis seperti breathing exercise dan counterpressure. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, simulasi praktik, pembuatan media edukasi, dan evaluasi pre-post test. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil secara fisiologis dan psikologis menghadapi proses persalinan. PKM ini mendorong kemandirian ibu dalam mengelola nyeri dan memperkuat dukungan dari lingkungan terdekat, sehingga berpotensi menurunkan risiko intervensi medis dan meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif.

Kata kunci: adaptasi fisiologis; edukasi; psikologis; ibu hamil; nyeri persalinan

IMPROVING THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PREGNANT WOMEN THROUGH EDUCATION ON NON-PHARMACOLOGICAL LABOR PAIN MANAGEMENT

ABSTRACT

Labor pain is a major challenge for mothers giving birth, which has an impact on physiological conditions such as increased heart rate and blood pressure and psychological conditions such as anxiety and fear. Many pregnant women have not received sufficient education regarding non-pharmacological methods to manage pain independently and effectively. Through this Community Service Program (PKM), education and training are provided to pregnant women in the third trimester, regarding various non-pharmacological pain management techniques such as breathing exercises, counterpressure, use of birth balls, aromatherapy, and music therapy. Activities are carried out through counseling, practical simulations, making educational media, and pre-post test evaluations. The expected results are increased knowledge, skills, and readiness of pregnant women physiologically and psychologically to face the labor process. This PKM encourages maternal independence in managing pain and strengthens support from the closest environment, thus potentially reducing the risk of medical intervention and increasing a positive birth experience.

Keywords: education; physiological; psychological adaptation; pregnant women; labor pain

PENDAHULUAN

Proses persalinan merupakan kejadian fisiologis alami yang sering kali disertai dengan nyeri hebat. Nyeri ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik ibu, tetapi juga berdampak signifikan pada aspek psikologis, seperti meningkatnya rasa takut, cemas, hingga stres yang dapat memperburuk proses persalinan (Gallo et al., 2021). Jika tidak dikelola secara tepat, respon tubuh terhadap nyeri dapat

menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis seperti peningkatan denyut nadi, tekanan darah, dan gangguan pada pola pernapasan, yang pada akhirnya memperpanjang proses persalinan (Mirzakhani et al., 2020), tidak hanya berdampak secara fisik, nyeri juga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis ibu. Ketegangan, rasa takut, serta kecemasan yang dirasakan selama proses persalinan dapat memperparah persepsi nyeri. Kondisi ini dikenal sebagai siklus fear-tension-pain, di mana rasa takut menyebabkan ketegangan, dan ketegangan menyebabkan nyeri yang semakin intens (Abdollahpour, Ghasemi, & Faramarzi, 2023). Apabila tidak ditangani, kondisi psikologis ibu dapat memburuk hingga memengaruhi proses adaptasi pascapersalinan, bahkan memicu depresi postpartum.

Berbagai pendekatan non-obat telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat persalinan. Teknik-teknik seperti latihan pernapasan, tekanan pada punggung bawah (counterpressure), dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman, serta memperlancar jalannya persalinan (Othman et al., 2022; Abdollahpour et al., 2023). Selain aman dan tanpa efek samping, metode ini juga mendorong ibu untuk lebih aktif berpartisipasi dalam proses persalinannya sendiri. Namun demikian, pengetahuan tentang teknik manajemen nyeri non-farmakologis ini belum banyak dikenal di kalangan ibu hamil, terutama di wilayah dengan akses informasi terbatas. Sebagian besar ibu belum mendapatkan edukasi yang memadai terkait strategi non-obat untuk menghadapi nyeri selama persalinan. Padahal, dengan bekal pengetahuan dan keterampilan yang baik sejak masa kehamilan, ibu dapat mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri (Smith et al., 2020).

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, edukasi manajemen nyeri non-farmakologis diberikan secara terstruktur kepada ibu hamil trimester ketiga. Intervensi ini diharapkan dapat membantu ibu mengembangkan adaptasi fisiologis yang lebih stabil (seperti pengaturan napas dan relaksasi otot), serta memperkuat adaptasi psikologis seperti pengendalian kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan. Lebih jauh, kegiatan ini berkontribusi pada upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta dapat direplikasi secara luas di berbagai komunitas. Berdasarkan hal tersebut, program edukasi kepada ibu hamil melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sangat penting. Melalui pendekatan yang berbasis praktik dan bukti ilmiah, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisiologis dan psikologis ibu menjelang persalinan, serta memperkuat dukungan dari lingkungan terdekat agar pengalaman melahirkan menjadi lebih positif dan bermakna.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang melibatkan ibu hamil trimester ke III secara aktif dalam proses pembelajaran, praktik, dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan langsung (hands-on training), pendampingan, dan evaluasi. Teknik yang digunakan meliputi : Ceramah interaktif dengan media audiovisual, Simulasi praktik teknik manajemen nyeri persalinan non-farmakologis, Diskusi kelompok kecil antara ibu, dan fasilitator, Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesiapan adaptasi.

Waktu kegiatan PkM dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di RSUD Syekh Yusuf Gowa dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu hamil, Kriteria inklusi : bersedia mengikuti seluruh rangkaian

kegiatan, tidak memiliki komplikasi kehamilan yang berat, mampu berpartisipasi aktif dalam simulasi. Tahap pelaksanaan terdiri dari :

1. Persiapan

- Koordinasi dengan mitra RSUD Syekh Yusuf Gowa
- Survei awal untuk pemetaan kebutuhan dan kesiapan lokasi
- Penyusunan materi edukasi dan media pembelajaran
- Pembuatan materi edukasi manajemen nyeri

2. Pelaksanaan Kegiatan

- Sosialisasi program kepada peserta dan stakeholder lokal
- Edukasi tentang manajemen nyeri persalinan secara teoritis dan praktis
- Simulasi langsung teknik non-farmakologis
- Diskusi dan tanya jawab sebagai refleksi pemahaman
- Pembagian leaflet untuk pembelajaran mandiri

3. Pendampingan

- Sesi konsultasi dengan ibu hamil secara individual
- Monitoring implementasi teknik yang telah diajarkan
- Pemberian umpan balik dan penguatan praktik

4. Evaluasi dan Pelaporan

- Pengisian pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan
- Wawancara singkat untuk mengetahui persepsi peserta
- Analisis data hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah dilaksanakan dengan melibatkan 15 ibu hamil trimester III dan suami/keluarga yang berdomisili di wilayah RSUD Syekh Yusuf Gowa. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Materi edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, simulasi, dan diskusi kelompok kecil. Peserta diberikan pre-test sebelum kegiatan edukasi dan post-test setelah kegiatan selesai untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen nyeri persalinan non-farmakologis. Selain itu, peserta juga dinilai berdasarkan keterampilan praktik dan kesiapan psikologis melalui observasi langsung dan kuisisioner.

Tabel. 1
Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan

Aspek Penilaian	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang nyeri persalinan	58	87	29
Teknik breathing & relaksasi	51	85	34
Manfaat teknik non-farmakologis	55	89	34
Peran pendamping dalam persalinan	48	84	36

Dari tabel. 1 diatas menunjukkan bahwa intervensi edukatif berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara substansial mengenai nyeri persalinan dan strategi non farmakologi yang dapat digunakan. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman tentang peran pendamping, yang sebelumnya sangat rendah dan meningkat drastis setelah pelatihan.

Tabel. 2
Hasil Observasi Keterampilan Praktik

Teknik yang Diamati	Penguasaan Baik (%)	Penguasaan Cukup (%)	Belum Menguasai (%)
Breathing exercise	76	22	2
Counterpressure	70	25	5

Dari Tabel.2 diatas menjelaskan sebagian besar peserta menguasai dengan baik teknik breathing exercise (76%) teknik counterpressure juga cukup dikuasai, meskipun beberapa peserta membutuhkan latihan lebih lanjut, Persentase peserta yang belum menguasai teknik sangat kecil (<5%), menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis praktik efektif meningkatkan keterampilan peserta.

Tabel. 3
Peningkatan Adaptasi Psikologis

Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Perubahan
Tingkat kecemasan	4.2	2.6	1.6
Rasa percaya diri saat persalinan	2.8	4.5	1.7
Kesiapan menghadapi persalinan	3.0	4.6	1.6

Dari tabel. 3 diatas menunjukkan tingkat kecemasan berkurang secara signifikan, dari skor rata-rata 4.2 menjadi 2.6, Kepercayaan diri dan kesiapan meningkat tajam, yang berarti ibu merasa lebih siap secara mental menghadapi persalinan. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam membangun kesiapan psikologis peserta melalui edukasi, simulasi, dan dukungan sosial selama proses kegiatan.



Gambar. 1
Dokumentasi Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi Pelatihan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi tentang manajemen nyeri persalinan non-farmakologis berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil. Peningkatan signifikan pada nilai post-test dibandingkan pre-test mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai mekanisme nyeri persalinan dan teknik-teknik non farmakologi. Peningkatan rata-rata 29–36% pada skor pengetahuan menegaskan efektivitas metode edukatif-partisipatif yang digunakan. Teknik penyampaian materi yang disertai dengan simulasi, diskusi, dan praktik langsung sangat membantu dalam memperkuat daya ingat serta membangun kepercayaan diri peserta. Hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Gallo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pendidikan berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dibandingkan ceramah pasif semata. Selain itu, kemampuan peserta dalam mengaplikasikan teknik seperti breathing exercise dan counterpressure meningkat secara signifikan. Mayoritas ibu mampu melakukan teknik dasar dengan benar, menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya mudah diajarkan tetapi juga dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan pendamping. Temuan ini mendukung hasil studi oleh Othman dan Wahab (2022) yang menyatakan bahwa metode non-farmakologis sangat efektif untuk mengurangi nyeri, menurunkan kecemasan, dan mempercepat proses persalinan jika dilakukan dengan benar.

Dari sisi psikologis, terjadi penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan rasa percaya diri ibu menjelang persalinan. Faktor ini sangat penting karena stres dan ketegangan dapat memperparah nyeri dan menghambat proses persalinan. Mirzakhani et al. (2020) menunjukkan bahwa manajemen stres dan psikopreparasi selama kehamilan dapat mempercepat fase aktif dan mengurangi kebutuhan intervensi medis. Pendekatan yang melibatkan pendamping juga memberikan dukungan emosional yang terbukti efektif dalam mengurangi rasa takut dan panik (Abdollahpour et al., 2023). Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pelibatan pendamping sangat penting. Suami atau anggota keluarga yang terlibat langsung dalam pelatihan merasa lebih siap dalam mendukung ibu saat proses persalinan. Ini konsisten dengan hasil studi Smith et al. (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial dan emosional dari pendamping berperan penting dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif. Secara keseluruhan, program ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan adaptasi fisiologis dan psikologis ibu melahirkan melalui edukasi yang tepat. Dengan pendekatan edukatif yang aplikatif, berbasis komunitas, dan berkelanjutan, kegiatan semacam ini dapat direplikasi secara luas di berbagai daerah guna mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak serta menurunkan angka morbiditas akibat komplikasi persalinan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berfokus pada edukasi manajemen nyeri persalinan non-farmakologis terbukti efektif dalam meningkatkan adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Edukasi yang disampaikan secara interaktif dan partisipatif berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses melahirkan. Peningkatan skor post-test menunjukkan bahwa peserta memahami konsep dasar nyeri persalinan dan teknik non-farmakologis secara lebih baik. Simulasi praktik berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan teknik seperti breathing exercise dan counterpressure. Selain itu, adanya dukungan pendamping memberikan efek positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahpour, S., Ghasemi, M., & Faramarzi, M. (2023). The effect of supportive techniques on maternal anxiety during labor: A randomized clinical trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 115. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05567-4>
- Apriyani, E., & Widyawati, M. N. (2020). Pengaruh teknik pernapasan terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.6360>
- Gallo, R. B. S., Santana, L. S., & Ferreira, C. H. J. (2021). Non-pharmacological pain relief techniques during labor: Systematic review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(Suppl 5), e20201352. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1352>
- Mirzakhani, K., Hejazinia, Z., & Akbari, S. A. (2020). The effect of breathing techniques on labor pain and duration: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(3), 447–455. <https://doi.org/10.1111/jog.14212>
- Nuraini, R., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh terapi counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 14(1), 45–52
- Othman, M. A., & Wahab, N. A. (2022). The use of aromatherapy for labor pain relief: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 47, 101538. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101538>
- Rahmawati, F., & Hartanti, H. (2021). Efektivitas edukasi manajemen nyeri terhadap kesiapan psikologis ibu hamil. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(2), 128–134. <https://doi.org/10.21109/jpk.v9i2.368>
- Sari, Y. P., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh teknik counterpressure terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i1.1780>
- Smith, C. A., Levett, K. M., & Collins, C. T. (2020). Complementary therapies for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7, CD009234. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009234.pub4>