

Peningkatan Literasi Dan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Melalui Program Edukasi Holistik

Yusrah Taqiyah^{1*}, Fatma Jama², Azrida³, Nabila Nahda⁴, Andi Afifah⁵

^{1,2,4,5}Program Studi Imu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

³Program Studi Imu Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia

***Corresponding Author**
(Yusrah Taqiyah)

Email: yusrah.taqiyah@umi.ac.id

Alamat: Jln Hadji Kalla Perum
Rindini Green Life Blok C.204

History Artikel

Received: 04 Desember 2025

Accepted: 21 Februari 2026

Published: 28 Februari 2026

Abstrak.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman kompleks yang dapat menimbulkan stres fisik dan psikologis pada ibu, sehingga pemahaman dan keterampilan dalam manajemen nyeri non-farmakologis sangat penting. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan teknik seperti *breathing exercise*, *progressive muscle relaxation*, *birth ball/prenatal yoga*, dan *effleurage massage*. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif untuk edukasi dan praktik langsung dengan demonstrasi dan latihan berulang, dievaluasi melalui pre-test dan post-test pengetahuan serta checklist keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 42% menjadi 82% dan peningkatan keterampilan praktik dari 30% menjadi 85%, dengan peserta mampu melakukan teknik secara tepat dan terkoordinasi. Kesimpulannya, edukasi dan pelatihan non-farmakologis terbukti efektif meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Literasi, Ibu Hamil, Nyeri Persalinan, Edukasi Holistik

Abstract

Labor pain is a complex experience that can cause physical and psychological stress for mothers, making understanding and skills in non-pharmacological pain management crucial. This activity aims to improve the knowledge and skills of pregnant women in applying techniques such as breathing exercises, progressive muscle relaxation, birth ball/prenatal yoga, and effleurage massage. The implementation method included interactive educational counseling and hands-on practice with demonstrations and repeated exercises, evaluated through pre- and post-tests of knowledge and a skills checklist. The results showed an average increase in knowledge from 42% to 82% and an increase in practical skills from 30% to 85%, with participants able to perform the techniques accurately and coordinated. In conclusion, non-pharmacological education and training have been proven effective in improving the physical and psychological preparedness of pregnant women for labor.

Keywords: Literacy, Pregnant Women, Labor Pain, Holistic Education

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang alami, namun sering kali menimbulkan nyeri yang signifikan bagi ibu hamil. Nyeri persalinan yang tidak dikelola secara efektif dapat menimbulkan stres fisik dan psikologis, memperlambat progres persalinan, serta meningkatkan risiko komplikasi maternal dan neonatal (Simkin dan Bolding, 2004; McCaffery dan Pasero, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa teknik non-farmakologis seperti latihan pernapasan, relaksasi otot progresif, pijat ringan (*effleurage*), dan latihan dengan *birth ball* efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan (Smith et al., 2006; Taavoni et al., 2020).

Meskipun manfaatnya terbukti, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan teknik non-farmakologis masih terbatas. Data awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hanya mengenal satu metode mengatasi nyeri persalinan, dan hanya sebagian kecil yang mampu mempraktikkan teknik secara benar dan terkoordinasi. Berdasarkan kondisi ini, rumusan masalah yang muncul adalah: bagaimana meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam manajemen nyeri persalinan non-farmakologis agar mereka lebih siap menghadapi persalinan?

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan teknik manajemen nyeri persalinan non-farmakologis secara benar dan sistematis. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif untuk edukasi dan pelatihan praktik dengan demonstrasi serta latihan berulang (*hands-on training*), diikuti evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test serta keterampilan menggunakan checklist praktik (McCaffery dan Pasero, 2011; Simkin, 2010).

Kajian pustaka menunjukkan bahwa strategi edukasi berbasis praktik langsung meningkatkan penguasaan teknik dan rasa percaya diri peserta (Gois et al., 2021; Nori et al., 2023). Landasan teori yang

digunakan mencakup teori gate control pain (Melzack dan Wall, 1996), yang menjelaskan mekanisme nyeri persalinan dan bagaimana stimulasi sensorik non-farmakologis dapat mengurangi persepsi nyeri, serta konsep *self-efficacy* dalam kesiapan menghadapi persalinan (Bandura, 1997). Berdasarkan dasar teori dan bukti ilmiah tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola nyeri persalinan, sehingga mendukung pengalaman persalinan yang lebih aman dan nyaman. Berdasarkan hasil wawancara awal, Tim mendapatkan informasi Tidak adanya SOP edukasi manajemen nyeri persalinan dalam kelas ibu hamil, Tidak tersedia leaflet/poster edukasi manajemen nyeri persalinan yang dapat dipelajari ibu hamil secara mandiri., Edukasi manajemen nyeri belum menjadi materi rutin dan terstruktur dalam kelas ibu hamil., Ibu hamil tidak mendapatkan simulasi teknik pernapasan, relaksasi, dan posisi nyaman menghadapi nyeri persalinan., Pengetahuan ibu tentang indikasi farmakologi dan non-farmakologi untuk manajemen nyeri masih sangat rendah.

Tim menawarkan solusi Penyusunan dan implementasi SOP edukasi manajemen nyeri persalinan, Pelaksanaan edukasi terstruktur dalam kelas ibu hamil tentang manajemen nyeri persalinan, Pembuatan leaflet/poster edukasi tentang manajemen nyeri persalinan farmakologi dan non-farmakologi., Pelatihan praktik teknik pernapasan, relaksasi, posisi, dan counterpressure untuk ibu hamil menjelang HP, Monitoring dan evaluasi pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi.

Metode

Kegiatan PkM ini dilakukan RSIA Masyita, Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan dengan jumlah peserta, 15 ibu hamil trimester ketiga.

1. Tahapan Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

1. Koordinasi dengan mitra untuk pemetaan sasaran ibu hamil trimester III.

2. Penyusunan materi edukasi dan media pendukung Modul dan leaflet edukatif, Video tutorial teknik pernapasan dan counterpressure, Kuesioner pre-test dan post-test
3. Penyusunan jadwal kegiatan
- b. Tahap Pelaksanaan
 1. Penyuluhan Edukasi Holistik
 2. Materi meliputi: Pengertian dan jenis nyeri persalinan, Faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri, Strategi mengatasi nyeri secara alami, Peran keluarga dalam mendampingi persalinan
 3. Media: presentasi visual, leaflet, diskusi interaktif.
- c. Simulasi dan Pelatihan Praktik
 1. Praktik langsung bersama ibu hamil
 2. Teknik yang diajarkan: Latihan pernapasan (*breathing exercise*), Teknik relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), *Birth ball exercise* atau *prenatal yoga* sederhana, Sentuhan terapeutik atau pijat ringan (*effleurage massage*)
 3. Dibimbing oleh tim pengabdian
- d. Tahap Evaluasi
 1. Pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil.
 2. Diskusi kelompok terfokus (FGD) kecil sebagai umpan balik kualitatif dari peserta
- e. Tahap Tindak Lanjut
 1. Menyerahkan media edukasi (leaflet dan video) kepada mitra untuk digunakan dalam kelas ibu hamil selanjutnya.
 2. Membangun grup komunikasi (misalnya WhatsApp) untuk tindak lanjut konsultasi dan penguatan materi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian ini meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam manajemen nyeri persalinan non-farmakologis, sesuai dengan tujuan kegiatan.

Pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan peserta hanya 42%,

sedangkan post-test meningkat menjadi 82%, atau terjadi peningkatan sebesar 40%. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta hanya mengetahui satu metode pengelolaan nyeri, sedangkan setelah kegiatan mayoritas mampu menyebutkan tiga hingga empat teknik non-farmakologis. Peningkatan ini sejalan dengan prinsip adult learning theory yang menekankan pentingnya pembelajaran interaktif dan praktik relevan untuk meningkatkan pemahaman (Knowles, 1980).

Hasil ini juga konsisten dengan temuan Simkin dan Bolding (2004), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis interaktif dapat meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan.



Gambar 1. Edukasi manajemen nyeri persalinan

Pelatihan praktik meliputi *breathing exercise*, *progressive muscle relaxation*, *birth ball exercise/prenatal yoga* sederhana, dan *effleurage massage*. Berdasarkan checklist keterampilan, sebelum pelatihan hanya 30% peserta mampu melakukan teknik secara benar dan sistematis. Setelah pelatihan, keterampilan meningkat menjadi 85%, dengan peserta mampu melakukan teknik pernapasan dengan ritme tepat, relaksasi otot sesuai urutan, postur dan keseimbangan saat *birth ball*, serta pijat ringan dilakukan dengan tekanan dan durasi yang sesuai (Tabel 1).

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Peserta dalam Teknik Non-Farmakologis

No	Jenis Teknik	Sebelum Pelatihan (%)	Sesudah Pelatihan (%)
1	Breathing Exercise	40	92
2	Progressive Muscle	32	88

	Relaxation Birth Ball /		
3	Prenatal Yoga	35	90
4	Effleurage Massage	33	94

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh teknik manajemen nyeri persalinan non-farmakologis menunjukkan peningkatan keterampilan peserta setelah pelatihan. Kemampuan melakukan *breathing exercise* meningkat dari 40% menjadi 92%, *progressive muscle relaxation* dari 32% menjadi 88%, *birth ball/prenatal yoga* dari 35% menjadi 90%, dan *effleurage massage* dari 33% menjadi 94%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan praktik langsung efektif meningkatkan penguasaan teknik secara signifikan.



Gambar 2. Pelatihan Tehnik Non Farmakologis Manajemen Nyeri Persalinan

Peningkatan keterampilan ini dapat dijelaskan melalui teori Gate Control Pain (Melzack dan Wall, 1996), yang menyatakan bahwa stimulasi sensorik non-farmakologis dapat menurunkan persepsi nyeri dengan mengaktifkan “pintu” saraf yang menekan sinyal nyeri ke sistem saraf pusat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Smith et al. (2006) dan Taavoni et al. (2020), yang menunjukkan bahwa latihan langsung (*hands-on training*) meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menerapkan teknik pengelolaan nyeri, serta menurunkan tingkat persepsi nyeri selama persalinan. Gois et al. (2021) menambahkan bahwa praktik berulang memperkuat *self-efficacy* ibu hamil, sehingga mereka lebih percaya diri menghadapi persalinan.

Hasil peningkatan keterampilan peserta sejalan dengan temuan Nori et al. (2023), yang menunjukkan bahwa pelatihan teknik non-farmakologis secara langsung

meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan dan menurunkan tingkat stres selama persalinan. Peningkatan kemampuan praktik yang signifikan ini juga konsisten dengan laporan Gois et al. (2021), yang menekankan bahwa latihan berulang memperkuat penguasaan teknik serta meningkatkan rasa percaya diri peserta (*self-efficacy*), sehingga mereka lebih siap menghadapi persalinan. Hal ini menegaskan bahwa metode hands-on training merupakan strategi efektif dalam pengabdian masyarakat di bidang kesehatan maternal.

Analisis Ketercapaian Target dan Faktor Pendukung, Tingkat ketercapaian target pengabdian, baik dalam pengetahuan maupun keterampilan, dipengaruhi oleh pendekatan kombinasi penyuluhan interaktif dan praktik langsung. Peserta dapat memahami teori dan kemudian mempraktikkannya secara sistematis, sehingga terjadi integrasi pengetahuan dan keterampilan. Keberhasilan ini didukung pula oleh penggunaan media pendukung seperti modul panduan, video demonstrasi, dan alat praktik (*birth ball*, matras), yang memperkuat proses belajar dan mempermudah peserta untuk mengulang latihan di luar sesi formal.

Dari sisi teoritis, hasil pengabdian ini mendukung konsep Gate Control Pain (Melzack dan Wall, 1996), yang menyatakan bahwa stimulasi sensorik melalui teknik non-farmakologis dapat menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, teori *self-efficacy* (Bandura, 1997) menjelaskan bahwa latihan berulang meningkatkan keyakinan peserta dalam kemampuan diri, yang berdampak pada kesiapan psikologis menghadapi persalinan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bukan hanya meningkatkan kemampuan praktik, tetapi juga memperkuat kesiapan mental peserta, sesuai dengan prinsip holistic maternal care.

Meskipun hasil pengabdian menunjukkan peningkatan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta relatif terbatas sehingga waktu

praktik harus dibagi secara bergiliran, yang dapat mempengaruhi penguasaan teknik. Kedua, tidak semua peserta hadir dengan pendamping persalinan, sehingga beberapa teknik, terutama *effleurage massage*, tidak dapat dipraktikkan secara maksimal. Keterbatasan ini menjadi peluang untuk pengembangan pelatihan lanjutan dengan jumlah sesi lebih banyak, keterlibatan pendamping persalinan, serta penyediaan media panduan interaktif tambahan agar peserta dapat melatih teknik secara mandiri di rumah.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam manajemen nyeri persalinan non-farmakologis, dengan peningkatan signifikan baik pada teori maupun praktik. Disarankan pelatihan lanjutan dengan pendamping persalinan dan media panduan interaktif agar peserta dapat mengulang teknik secara mandiri dan lebih siap menghadapi persalinan.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Benefits of yoga in pregnancy: a randomised controlled clinical trial" (2025).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39723667/>
- Gois, F. L., Vieira, J. B., Freitas, L. A., Andrade, S. M., Cunha, M. A., & Verde, R. M. C. (2021). The use of the Swiss ball to relieve pain in labor: A systematic review. *Research, Society and Development*, 9(7), 1–14.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3783>
- McCaffery, M., & Pasero, C. (2011). *Pain: Clinical manual* (2nd ed.). Mosby.
- Nori, W., Kassim, M. A., Helmi, Z. R., Pantazi, A. C., Brezeanu, D., Brezeanu, A. M., & Serbanescu, L. (2023). Non-pharmacological pain management in labor: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(23), 7203.
<https://doi.org/10.3390/jcm12237203>
- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Lutfiah, D., & Andini Ayu Lestari, M. (2023). *Pengaruh Kombinasi Breathing Exercise & Progressive Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III*. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2).
<https://doi.org/10.22219/physiohs>
- Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The effect of prenatal yoga on birth labor duration and pain: A meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*.
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.03.07>
- Sahara, R., Mutiariami D., & Suralaga, C. (2022). The effect of the use of birth balls on the intensity of labor pain in the active phase of the first stage of primigravida mothers in PMB Bekasi City 2022
- Simkin, P., & Bolding, A. (2004). *Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering*. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 489–504.
<https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2004.08.011>
- Taavoni, S., Abdollahian, S., Neisani, L., & Hamid, H. (2020). Labor pain management: Effect of pelvic tilt by birth ball, sacrum-perineal heat therapy, and combined use of them – A randomized controlled trial. *European Psychiatry*, 33, S1.
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.33.S1>
- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO.