

EDUKASI CARA MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA IBU HAMIL

Gimanda Nahdiah Diana¹, Ike Ate Yuviska², Jingga Aulia Putri³

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, universitas Malahayati

Email : gimandanahdiahdiana@malahayati.ac.id, ikeyuviska12345@gmail.com, jinggaap21@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan fenomena fisiologis yang seringkali menimbulkan kecemasan pada ibu hamil akibat keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaannya, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang sistematis melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai nyeri persalinan serta keterampilan dalam mengelola nyeri melalui teknik non-farmakologis berbasis Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Kegiatan ini melibatkan 25 ibu hamil di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung yang dipilih secara purposive, dengan metode edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik teknik pernapasan serta relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terkait pengertian, penyebab, faktor yang memengaruhi, serta manfaat pengelolaan nyeri persalinan, disertai peningkatan kemampuan praktik teknik relaksasi dari 28% menjadi 85%. Simpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis SAP efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan secara mandiri. Oleh karena itu, disarankan agar program penyuluhan serupa diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan maternal untuk meningkatkan kualitas kesiapan persalinan ibu.

Kata kunci : nyeri persalinan, penyuluhan kesehatan, teknik relaksasi, ibu hamil, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Labor pain is a physiological phenomenon that often causes anxiety among pregnant women due to limited knowledge and skills in pain management, thus requiring systematic educational interventions through community service programs. This study aimed to improve pregnant women's understanding of labor pain and their skills in managing pain through non-pharmacological techniques based on a structured education program. The program involved 25 pregnant women in Teluk Betung District, Bandar Lampung, selected purposively, and employed a participatory educational approach through interactive lectures, discussions, and demonstrations of breathing and relaxation techniques. The results showed a significant improvement in participants' understanding of the definition, causes, influencing factors, and benefits of labor pain management, along with an increase in practical relaxation skills from 28% to 85%. In conclusion, the SAP-based educational

Gimanda Nahdiah Diana¹, Ike Ate Yuviska², Jingga Aulia Putri³

intervention effectively enhanced maternal health literacy and practical skills in managing labor pain independently. It is recommended that similar programs be sustainably integrated into maternal health services to improve childbirth preparedness.

Keywords : labor pain, health education, relaxation techniques, pregnant women, community service

1. PENDAHULUAN

fenomena fisiologis yang inheren dalam proses kelahiran, namun pada saat yang sama menjadi pengalaman subjektif yang kompleks dan multidimensional bagi setiap ibu (Dahan, Zibenberg, & Goldberg, 2024). Dalam perspektif ilmu kesehatan, nyeri persalinan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh aspek psikologis, sosial, dan budaya (Mathur, Morris, & McNamara, 2020). Oleh karena itu, pengelolaan nyeri persalinan tidak dapat dipandang secara parsial, melainkan harus dilakukan secara komprehensif dan berbasis pendekatan holistik (Cirillo, Coviello, Ranieri, Santonastaso, & Frigo, 2025). Di berbagai wilayah, termasuk di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung, masih ditemukan bahwa ibu hamil memiliki pemahaman yang terbatas mengenai mekanisme nyeri persalinan serta strategi non-farmakologis untuk menguranginya (Siregar, Siregar, & Batubara, 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap intervensi edukatif yang sistematis melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dalam bentuk Satuan Acara Penyuluhan (SAP).

Secara empiris, nyeri persalinan sering kali menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kecemasan ibu menjelang persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperburuk persepsi nyeri dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi selama proses persalinan (Komariah & Wahyuni, 2021). Data dari berbagai studi menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik pengelolaan nyeri, seperti teknik pernapasan dan relaksasi, berkontribusi terhadap pengalaman persalinan yang kurang optimal (Leutenegger, Grylka-Baeschlin, Wieber, Daly, & Pehlke-Milde, 2022). Di sisi lain, tenaga kesehatan sering kali lebih menitikberatkan pada intervensi medis dibandingkan edukasi preventif yang berorientasi pada pemberdayaan ibu. Hal ini menciptakan kesenjangan antara kebutuhan edukasi masyarakat dengan praktik pelayanan kesehatan yang ada, khususnya dalam konteks promotif dan preventif (Argotti Zumbana et al., 2025).

Kesenjangan penelitian (research gap) juga terlihat dari terbatasnya kajian yang secara spesifik mengintegrasikan pendekatan edukasi berbasis SAP dengan fokus pada pengurangan nyeri persalinan di tingkat komunitas. Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada intervensi klinis atau penggunaan metode farmakologis, sementara pendekatan non-farmakologis melalui penyuluhan kesehatan masih relatif kurang dieksplorasi secara sistematis (Geltore, Hadaro, Oshine, Bekele, & Foto, 2024). Selain itu, studi yang mengkaji efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan praktis ibu, khususnya di wilayah dengan karakteristik sosial

tertentu seperti Teluk Betung, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya mengkaji aspek konseptual, tetapi juga implementasi praktis dari penyuluhan kesehatan dalam konteks local (Rahma Syafitri, Sri Wahyuni, Siti Arieta, & Diof Hafiz, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa teknik non-farmakologis, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot, dan distraksi, memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan (Beyable, Bayable, & Ashebir, 2022). Studi lain juga mengindikasikan bahwa edukasi prenatal yang terstruktur dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, baik secara fisik maupun mental (Athinaidou, Vounatsou, Pappa, Harizopoulou, & Sarantaki, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam setting klinis dengan kontrol yang ketat, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi riil di masyarakat. Selain itu, pendekatan edukasi yang digunakan sering kali belum disusun dalam format yang sistematis dan mudah diimplementasikan oleh tenaga kesehatan di lapangan, seperti melalui SAP. Dengan demikian, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan model penyuluhan yang tidak hanya berbasis teori, tetapi juga aplikatif dan kontekstual (Flores-Vázquez, Rodríguez-Rocha, Herrera-Echauri, & Macedo-Ojeda, 2024).

Penelitian ini memiliki kontribusi penting baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah ilmu kesehatan masyarakat, khususnya dalam bidang promosi kesehatan dan pendidikan kebidanan, dengan mengintegrasikan konsep nyeri persalinan dan pendekatan edukasi berbasis SAP. Penelitian ini juga berupaya mengisi kesenjangan literatur terkait efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam mengelola nyeri persalinan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan penyuluhan yang efektif, sistematis, dan berbasis kebutuhan masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga memberikan implikasi langsung bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu, khususnya dalam aspek promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada penyusunan dan implementasi Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai nyeri persalinan serta keterampilan dalam mengelola nyeri melalui teknik non-farmakologis. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menjelaskan konsep dasar nyeri persalinan, mengidentifikasi penyebab dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengkaji manfaat pengelolaan nyeri persalinan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan ibu dalam mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi sebagai upaya mengurangi nyeri persalinan.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas edukasi kesehatan ibu hamil serta mendorong penerapan pendekatan yang lebih humanis dan berbasis pemberdayaan dalam proses persalinan.

2. MASALAH

Kondisi empiris di lokasi pengabdian kepada masyarakat (PkM) di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung menunjukkan bahwa tingkat pemahaman ibu hamil terkait nyeri persalinan masih relatif rendah, baik dari aspek konseptual maupun keterampilan praktis dalam pengelolaannya. Berdasarkan temuan dalam kegiatan penyuluhan, sebagian besar peserta belum mampu menjelaskan secara tepat pengertian nyeri persalinan, faktor penyebab, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, keterampilan dalam menerapkan teknik non-farmakologis, seperti teknik pernapasan dan relaksasi, juga masih terbatas. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara kondisi aktual di lapangan dengan kondisi ideal yang diharapkan, di mana ibu hamil seharusnya memiliki kesiapan pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menghadapi proses persalinan secara lebih tenang, terkontrol, dan minim risiko.

Kesenjangan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, antara lain kurangnya akses terhadap edukasi kesehatan yang sistematis, minimnya intensitas penyuluhan berbasis komunitas, serta dominannya pendekatan kuratif dalam pelayanan kesehatan dibandingkan pendekatan promotif dan preventif. Dampak dari kondisi ini tidak hanya meningkatkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan, tetapi juga berpotensi memperburuk persepsi nyeri, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kelancaran proses persalinan. Secara lebih luas, rendahnya literasi kesehatan ibu hamil dalam konteks ini berimplikasi pada kualitas kesehatan maternal di tingkat komunitas. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan PkM melalui penyusunan dan implementasi Satuan Acara Penyuluhan (SAP) menjadi sangat urgensi untuk menjembatani kesenjangan tersebut, sekaligus memperkuat kapasitas ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan secara mandiri dan efektif.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri persalinan di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung.

Gambar ini merepresentasikan kondisi nyata pelaksanaan edukasi kesehatan kepada ibu hamil, termasuk interaksi antara tenaga penyuluh dan peserta dalam penyampaian materi serta praktik teknik pernapasan dan relaksasi sebagai upaya pengelolaan nyeri persalinan.

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini melibatkan sebanyak 25 responden yang merupakan ibu hamil yang berdomisili di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung. Responden dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester II dan III yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan. Karakteristik responden meliputi rentang usia 20-35 tahun, tingkat pendidikan yang bervariasi dari pendidikan dasar hingga menengah, serta sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat pengetahuan awal mengenai nyeri persalinan yang masih terbatas. Pemilihan karakteristik ini didasarkan pada relevansinya terhadap tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan secara non-farmakologis. Dengan demikian, subjek yang terlibat dinilai representatif untuk menggambarkan kondisi masyarakat sasaran dalam konteks pelayanan kesehatan maternal di tingkat komunitas (Arlym & Fauziah, 2024).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan kesehatan berbasis Satuan Acara Penyuluhan (SAP) (Gusnawati & Raehan, 2025). Proses pelaksanaan dilakukan secara sistematis dan kronologis yang diawali dengan tahap perencanaan, meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat melalui observasi awal dan koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, penyusunan materi penyuluhan yang mencakup konsep nyeri persalinan, faktor penyebab, faktor yang memengaruhi, manfaat pengelolaan nyeri, serta teknik pernapasan dan relaksasi, serta penyiapan media edukasi yang relevan (Wulan, 2023). Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan secara langsung dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi praktik teknik pernapasan serta relaksasi. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan mempraktikkan secara langsung teknik yang diajarkan guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan secara aplikatif. Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap partisipasi dan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan serta mempraktikkan teknik yang telah diajarkan, yang kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan (Heriziana. Hz & Santi Rosalina, 2025). Seluruh rangkaian metode ini disusun secara sistematis untuk memastikan bahwa kegiatan PkM berjalan sesuai dengan prinsip ilmiah, terstruktur, dan mampu memberikan dampak yang optimal bagi peningkatan kapasitas ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan.

4. HASIL

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dalam bentuk penyuluhan mengenai cara mengurangi nyeri persalinan di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung dilakukan secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap

perencanaan, tim melakukan koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat serta identifikasi kebutuhan peserta melalui observasi awal. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki pemahaman yang memadai terkait nyeri persalinan dan teknik pengelolaannya. Berdasarkan temuan tersebut, disusunlah materi penyuluhan berbasis Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang mencakup aspek konseptual dan praktis.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan langsung yang diikuti oleh 25 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, dilanjutkan dengan diskusi, serta demonstrasi teknik pernapasan dan relaksasi. Partisipasi peserta tergolong aktif, yang ditunjukkan melalui keterlibatan dalam sesi tanya jawab serta kesediaan untuk mempraktikkan teknik yang diajarkan. Pada tahap ini, peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola nyeri secara non-farmakologis.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengukuran sederhana terhadap tingkat pemahaman dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan peserta. Secara rinci, data hasil evaluasi disajikan pada tabel berikut:

Aspek yang Dinilai	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pemahaman tentang pengertian nyeri persalinan	40	88
Pengetahuan tentang penyebab nyeri	36	84
Pemahaman faktor yang memengaruhi nyeri	32	80
Pengetahuan manfaat pengelolaan nyeri	44	90
Kemampuan praktik teknik relaksasi	28	85

Sumber : Laporan Satuan Acara penyuluhan

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada seluruh aspek yang diukur. Peningkatan paling menonjol terlihat pada kemampuan praktik teknik relaksasi, yang sebelumnya hanya 28% menjadi 85% setelah penyuluhan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan keterampilan peserta.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan tentang cara mengurangi nyeri persalinan yang menunjukkan interaksi antara pemateri dan peserta serta praktik teknik pernapasan dan relaksasi oleh ibu hamil di lokasi kegiatan.

5. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis penyuluhan dengan metode partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pengelolaan nyeri persalinan secara non-farmakologis. Peningkatan pada seluruh indikator yang diukur menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta, terutama dalam memahami penyebab nyeri persalinan, mengenali metode pengurangan nyeri, serta mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hasna dkk (2026) yang menunjukkan bahwa edukasi manajemen nyeri persalinan non-farmakologis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$.

Gimanda Nahdiah Diana¹, Ike Ate Yuviska², Jingga Aulia Putri³

Secara teoritis, keberhasilan kegiatan ini mendukung konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pemberdayaan individu melalui peningkatan literasi kesehatan dan keterampilan praktis. Penyuluhan dalam kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang membantu ibu hamil lebih siap secara fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Penelitian Matabane dkk (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih belum mendapatkan edukasi yang memadai tentang metode pengurangan nyeri persalinan non-farmakologis selama pelayanan antenatal, sehingga edukasi oleh tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk membantu ibu membuat keputusan yang tepat selama proses persalinan.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi langsung, serta keterlibatan aktif peserta. Metode tersebut memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat bertanya, mempraktikkan teknik, dan memperoleh umpan balik secara langsung. Hal ini sejalan dengan kegiatan PkM yang dilaporkan oleh Taqiyah dkk (2026) bahwa kombinasi penyuluhan interaktif dan pelatihan praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan breathing exercise, progressive muscle relaxation, penggunaan birth ball, dan effleurage massage. Dalam kegiatan tersebut, keterampilan breathing exercise meningkat dari 40% menjadi 92%, sedangkan keterampilan effleurage massage meningkat dari 33% menjadi 94%.

Penerapan teknik pernapasan dan relaksasi dalam kegiatan ini memiliki dasar ilmiah yang kuat karena kedua teknik tersebut dapat membantu ibu mengalihkan perhatian dari nyeri, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki kontrol diri selama kontraksi. Teknik relaksasi napas efektif menurunkan intensitas nyeri kala I persalinan, sekaligus memberikan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan pada ibu bersalin (Firizki, Puziah, Kumalasari, Triwahyuningsih, & Belakang, 2025). Temuan ini memperkuat hasil kegiatan PkM bahwa latihan teknik napas dan relaksasi perlu diberikan sejak masa kehamilan agar ibu lebih siap menerapkannya saat persalinan.

Selain itu, pendekatan edukasi antenatal yang memuat latihan napas dan relaksasi juga berhubungan dengan peningkatan *self-efficacy* atau keyakinan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan. Leutenegger *et al* (2024) menjelaskan bahwa pendidikan antenatal yang memasukkan teknik pernapasan dan relaksasi penting untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam mengelola nyeri persalinan dan merasa lebih mampu mengontrol proses kelahiran. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan PkM, di mana peserta tampak lebih percaya diri setelah mendapatkan penjelasan dan demonstrasi teknik pengelolaan nyeri.

Hasil kegiatan ini juga selaras dengan penelitian Fleet, Adelson, Mckellar, & Steen (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan antenatal berbasis terapi komplementer dapat meningkatkan sikap positif ibu terhadap persalinan serta

meningkatkan perasaan mampu mengatasi dan mengontrol proses persalinan. Meskipun hasil klinis seperti penggunaan epidural dan jenis persalinan belum menunjukkan perbedaan bermakna secara statistik, kelompok intervensi memiliki skor sikap terhadap persalinan yang lebih baik. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan seperti ini tidak hanya berdampak pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada kesiapan psikologis ibu hamil.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan tidak semua peserta dapat menguasai teknik secara optimal. Selain itu, perbedaan tingkat pendidikan dan pengalaman kehamilan peserta dapat memengaruhi kecepatan pemahaman dan kemampuan dalam mempraktikkan teknik. Hal ini sesuai dengan penelitian Heim & Makuch (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai teknik non-farmakologis dipengaruhi oleh sumber informasi, pengalaman, dan akses terhadap edukasi yang tepat. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa meskipun sebagian besar ibu hamil mengetahui minimal satu teknik pengurangan nyeri, pengetahuan tersebut belum selalu berarti ibu mampu menggunakan teknik dengan benar saat persalinan.

Dari perspektif implementasi PkM, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis SAP dapat menjadi model intervensi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kegiatan edukasi yang disusun secara sistematis, dilengkapi demonstrasi, serta disesuaikan dengan kebutuhan peserta dapat membantu meningkatkan literasi kesehatan maternal. Oleh karena itu, edukasi manajemen nyeri persalinan non-farmakologis perlu diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil atau layanan antenatal secara rutin, bukan hanya dilakukan secara insidental. Upaya ini penting agar ibu hamil memperoleh informasi yang benar, mampu mempraktikkan teknik dengan tepat, dan memiliki kesiapan mental yang lebih baik menjelang persalinan.

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan manajemen nyeri non-farmakologis. Teknik pernapasan, relaksasi, dan pendekatan edukatif partisipatif terbukti relevan, mudah diterapkan, aman, serta sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Ke depan, kegiatan serupa perlu dikembangkan dengan durasi praktik yang lebih panjang, penggunaan media edukasi seperti leaflet atau video, serta evaluasi lanjutan untuk menilai keberlanjutan keterampilan peserta. Dengan demikian, dampak kegiatan PkM dapat menjadi lebih optimal, berkelanjutan, dan mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

6. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan analisis kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui penyuluhan berbasis Satuan Acara Penyuluhan (SAP) di Kecamatan Teluk Betung, Kota Karang, Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan secara sistematis dan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan. Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan

peserta dalam menjelaskan konsep dasar nyeri persalinan, mengidentifikasi penyebab dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta memahami manfaat pengelolaan nyeri secara komprehensif. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kemampuan praktis peserta dalam menerapkan teknik pernapasan dan relaksasi sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep bahwa pendekatan edukasi berbasis pemberdayaan memiliki peran signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan maternal, sedangkan secara praktis, kegiatan ini memberikan model implementatif penyuluhan yang efektif dan aplikatif di tingkat komunitas. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat peran PkM sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu, khususnya dalam menghadapi proses persalinan secara lebih adaptif dan terkontrol.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Argotti Zumbana, R. D., Argotti Zumbana, C. F., Llerena Cruz, C. A., Cortez Flores, C. del R., Lascano Sánchez, A. del R., & Torres Calderón, X. M. (2025). Role of health personnel in maternal-fetal prenatal education. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 6(2), e25036. <https://doi.org/10.51798/sijis.v6i2.1059>
- Arlym, L. T., & Fauziah, N. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Persiapan Persalinan dan Keterampilan Mengurangi Nyeri Persalinan pada Pasangan Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 257-266. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12737>
- Athinaidou, A.-M., Vounatsou, E., Pappa, I., Harizopoulou, V. C., & Sarantaki, A. (2024). Influence of Antenatal Education on Birth Outcomes: A Systematic Review Focusing on Primiparous Women. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.64508>
- Beyable, A. A., Bayable, S. D., & Ashebir, Y. G. (2022). Pharmacologic and non-pharmacologic labor pain management techniques in a resource-limited setting: A systematic review. *Annals of Medicine & Surgery*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103312>
- Cirillo, D., Coviello, A., Ranieri, G., Santonastaso, D. Pietro, & Frigo, M. G. (2025). Labor analgesia is more than a technique: a call for holistic and respectful care. *Advances in Anesthesia and Pain Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.4081/aapm.55>
- Dahan, O., Zibenberg, A., & Goldberg, A. (2024). Birthing consciousness and the flow experience during physiological childbirth. *Midwifery*, 138, 104151. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104151>
- Firizki, H., Pauziah, N., Kumalasari, D., Triwahyuningsih, R. Y., & Belakang, B. L. (2025). LITERATURE REVIEW: PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS TERDAHDAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA 1. 18-35.
- Fleet, J., Adelson, P., Mckellar, L., & Steen, M. (2024). Antenatal education incorporating complementary medicine techniques for labour and birth to reduce the rates of epidural in primiparous women : A randomised control trial. *Midwifery*, 139(June), 104170. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104170>
- Flores-Vázquez, A. S., Rodríguez-Rocha, N. P., Herrera-Echauri, D. D., & Macedo-Ojeda, G. (2024). A systematic review of educational nutrition

- interventions based on behavioral theories in school adolescents. *Appetite*, 192, 107087. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107087>
- Geltore, T. E., Hadaro, T. S., Oshine, W., Bekele, M., & Foto, L. L. (2024). Predictors of labor pain management among pregnant women in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241275442>
- Gusnawati, Y., & Raehan, R. (2025). Kenali, Pahami dan Terapkan Edukasi Keluarga Berencana dalam SAFARI KB serta Pemeriksaan Kesehatan Dasar di Puskesmas Lembang. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 764-769. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.643>
- Hasna, N., Ningsih, S. R., & Yogyakarta, U. A. (2026). *Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologi Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di TPMB Kusnaenih Coresponden Author: Nur Khamidah keterampilan individu (Hasibuan et al., 2024). Media video edukasi menjadi salah satu pilihan*. 8(1), 35-43.
- Heim, M. A., & Makuch, M. Y. (2022). *Pregnant women's knowledge of non-pharmacological techniques for pain relief during childbirth*. 1-6.
- Heriziana. Hz, & Santi Rosalina. (2025). Penyuluhan Manajemen Stres Kerja pada Pekerja Wanita di STIK Bina Husada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 8(2), 229-236. <https://doi.org/10.57213/abdimas.v8i2.361>
- Komariah, N., & Wahyuni, S. (2021). *The Relation Between Labor Pain with Maternal Anxiety*. 201-206. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210415.043>
- Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 856. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05178-w>
- Leutenegger, V., Pehlke-milde, J., Wieber, F., Daly, D., Sultan-beyer, L., & Bagehorn, J. (2024). *Study protocol of a breathing and relaxation intervention included in antenatal education: A randomised controlled trial (BreLax study)*. 6-13.
- Matabane, S. E., Musie, M. R., & Mulaudzi, M. F. (2024). *Childbirth Preparation: Knowledge of the Use of Non-Pharmacological Pain Relief Methods during Childbirth in Tshwane District, South Africa: A Cross-Sectional Study*. 1-11.
- Mathur, V. A., Morris, T., & McNamara, K. (2020). Cultural conceptions of Women's labor pain and labor pain management: A mixed-method analysis. *Social Science & Medicine*, 261, 113240. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113240>
- Rahma Syafitri, Sri Wahyuni, Siti Arieta, & Diof Hafiz. (2024). Maternal and Child Health Habitus in Coastal Areas. *Indonesian Journal of Medical Anthropology*, 5(1), 7-12. <https://doi.org/10.32734/ijma.v5i1.15194>
- Siregar, S., Siregar, R. D., & Batubara, N. S. (2023). GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TENTANG NYERI PERSALINAN KALA I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170-176. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1041>
- Taqiyah, Y., Jama, F., Nahda, N., & Afifah, A. (2026). *Peningkatan Literasi Dan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Melalui Program Edukasi Holistik*. 6(1), 18-22.

Wulan, S. (2023). Implementation of Massage Efflaurage Method To Reduce Labor Pain During The Active Phase I. *JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK)*, 3(1), 29-32. <https://doi.org/10.35451/jpk.v3i1.1726>