

INOVASI PERSALINAN KALA 1 :PEMBERDAYAAN IBU MELALUI TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGHADAPI KELAHIRAN YANG AMAN DAN NYAMAN

Anastasia Herlinda¹, Elisabet Herti Yernita Ilau²
Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng
anastasyaherlinda9@gmail.com¹, elisabetherti46@gmail.com²

Abstrak

Persalinan merupakan saat-saat yang di nantikan baik oleh ibu maupun suami dan keluarga untuk bisa merasakan kebahagiaan melihat keluarga baru mereka. Namun, melahirkan juga disertai oleh rasa nyeri yang hebat yang membuat kebahagiaan yang di alami oleh ibu diliputi rasa takut dan cemas. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tahapan persalinan kala I dan pentingnya teknik relaksasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan liflet tentang teknik relaksasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 19 ibu hamil, 12 ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknik relaksasi dan 7 orang ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah diberikan penyuluhan dan pemberian liflet terdapat perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil, ada 16 ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik dan 3 ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknik relaksasi. Diharapkan teknik relaksasi ini dapat menjadi inovasi sederhana namun berdampak besar dalam mendukung persalinan yang aman, nyaman, dan memberdayakan ibu.

Kata Kunci: Persalinan Kala I, Teknik Relaksasi, Ibu Hamil, Pengetahuan.

Abstract

Childbirth is a moment that is awaited by both the mother and the husband and family to be able to feel the happiness of seeing their new family. How ever, childbirth is also accompanied by severe pain the makes the happiness experienced by the mother filled with fear and anxiety. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of pregnant women about the stages of labor stage I and the importance of relaxtion techniques. The method used in this community service activity is counseling and leaflets about relaxtion techniques. The pre-test results showed that out of 19 pregnant women,12 pregnant women had sufficient knowledge about realxtion techniques and 7 pragnant women had insufficient knowledge. After being given counseling and leaflets, there was a change in the level of knowledge og pregnant women, there were 16 pregnant women who had good knowledege and 3 mothers had sufficient knowledge about relaxtion techniques. It is hopedthat this relaxtion technique can be a simple innovation but has a big impact in supporting safe, comfortable childbrith and empowering mothers.

Keywords: Labor Stage I, Relaxtion Techniques,Pregnant Women, Knowledge.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses alami yang hampir dialami oleh semua perempuan. Walaupun merupakan proses yang bersifat alami, biasanya melahirkan menjadi pengalaman yang menakutkan karena disertai rasa sakit

yang luar biasa bahkan bisa menyebabkan tekanan mental yang serius (Azizah et al., 2021).

Proses persalinan selalu bersamaan dengan rasa nyeri yang akan di jalani. Saat otot-otot rahim berkontraksi untuk mengembangkan serviks, kemudian akan mendorong kepala bayi ke area panggul, ini akan secara alami menimbulkan rasa sakit. Rasa sakit selama tahap pertama persalinan adalah bagian dari proses alami yang disebabkan oleh pembukaan serviks, kekurangan oksigen pada otot rahimsaat berkontraksi, kurangnya aliran darah ke rahim, serta peregangan pada segmen bawah rahim dan tekanan pada saraf di area serviks (Arnita Sari et al., 2023).

Rasa nyeri yang di alami pada ibu yang melahirkan biasanya terjadi pada kala 1 yang dimulai sejak munculnya kontraksi pada uterus dan pembukaan pada serviks dari pembukaan 1 cm hingga mencapai pembukaan lengkap 10 cm (Putri, 2022).

Persalinan kala 1 dibagi menjadi dua fase yaitu fase laten dan fase aktif. Biasanya pada fase aktif yaitu dari pembukaan 4 cm hingga pembukaan lengkap 10 cm ibu mengalami kontraksi dan nyeri yang hebat sehingga diperlukan adanya metode farmakologis, salah satunya dengan teknik relaksasi (Kunci, 2019).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Rahmawati, Hartati & Sumarni menunjukkan bahwa pada hasil uji Spearman rho diperoleh p value: $0,000 < \alpha < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan tingkat nyeri ibu bersalin kala 1. Penelitian yang dilakukan oleh Puspita juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan kala I adalah tingkat kecemasan ibu (p-value 0,001). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Tzeng, Yang, Kuo, Lin, & Chen, menunjukkan bahwa kecemasan, kelelahan dan nyeri persalinan memiliki korelasi yang saling berkaitan dan signifikan dimana saat terjadi penurunan kecemasan maka akan terjadi penurunan tingkat nyeri persalinan dan saat tingkat nyeri menurun maka akan terjadi penurunan kecemasan (Sunarsih & Sari, 2020).

Relaksasi adalah metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri yang merupakan pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan. Salah satu cara yang bisa menurunkan rasa nyeri pada saat persalinan khususnya pada kala 1 yaitu dengan menggunakan relaksasi pernafasan (Azizah et al., 2021).

Relaksasi merupakan keadaan di mana tubuh, pikiran, emosi, dan kemauan beristirahat. Metode ini mengajarkan ibu agar tetap tenang dan tidak merasa takut atau gugup selama persalinan. Metode ini mendorong relaksasi mendalam, pola pernapasan lambat, dan pelepasan endorfin dari tubuh sehingga ibu dapat merasa nyaman dan menikmati proses persalinannya. Tujuannya adalah untuk membantu ibu lebih percaya persalinan akan berjalan dengan baik. Ini akan membuat proses persalinan berjalan lebih lancar, bisa mengurangi kelelahan dan memperpendek waktu persalinan (Azizah et al., 2021).

Secara psikologis, relaksasi yang berhasil akan menciptakan perasaan sehat, tenang, dan damai, serta mengurangi ketegangan dan kegelisahan. Sedangkan secara fisiologis, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi pernapasan, dan detak jantung yang harus diperhatikan. Dengan menarik napas dalam saat kontraksi menggunakan teknik pernapasan dada melalui hidung, oksigen akan teralir ke dalam darah dan menyebar ke seluruh tubuh, merangsang pelepasan hormon endorfin, yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami dalam tubuh (Murotal Sebagai Komplementer Perawat Terhadap et al., 2024).

Teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat, seperti mengurangi kebutuhan akan obat pereda nyeri, meningkatkan jumlah persalinan spontan, mengurangi risiko operasi, mempercepat pemulihan ibu setelah persalinan, menjaga suplai oksigen bayi selama proses persalinan, sehingga bayi yang lahir memiliki nilai APGAR yang lebih baik, dan mempercepat durasi persalinan (Sari & Mulati, 2021).

Untuk mengurangi persalinan, berdasarkan informasi di atas, dapat digunakan baik metode dukungan persalinan secara terus menerus maupun metode nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis melibatkan hal-hal seperti memiliki seseorang yang dapat mendukung persalinan, mengatur posisi, latihan relaksasi dan pernafasan, istirahat dan privasi, memberikan penjelasan tentang proses, kemajuan, atau prosedur, dan memberikan asuhan tubuh.

METODE

Untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan khususnya pada kala I diperlukan teknik relaksasi. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dan liflet. Materi penyuluhan berisi tentang pengertian kala I, cara mengatasi nyeri persalinan dengan teknik relaksasi dan liflet yang berisi tahapan relaksasi. Kegiatan ini diikuti oleh 19 ibu hamil, yang bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Kegiatan dimulai pukul 10.20 WITA- 11.00 WITA.

Langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Mengatur kerja sama dengan Kepala Puskesmas dan CI di Pustu Pau tentang izin kegiatan, serta kesepakatan jadwal dan lokasi pelaksanaan.
- 2) Tim berkoordinasi dengan kader posyandu dan membuat kuisioner untuk membuat daftar pertanyaan tentang teknik relaksasi dalam persalinan.
- 3) Membuat liflet yang di perlukan untuk penyuluhan.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Perkenalan peserta tim pengabdian dan doa
- 2) Melakukan kegiatan pre-test untuk mengkaji pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi dalam persalinan.
- 3) Kegiatan edukasi dengan liflet di lakukan dengan 19 peserta pada tanggal 15 Mei 2025.

c. Tahap Evaluasi

Setelah pelaksanaan edukasi, penilaian dilakukan secara langsung melalui dialog. Penting bagi ibu hamil untuk mengetahui dan memahami cara-cara relaksasi saat persalinan yang dapat mereka praktikkan saat proses melahirkan untuk mengurangi rasa sakit dan mempercepat prosesnya. Uji akhir dilakukan untuk menilai seberapa banyak pengetahuan ibu hamil mengenai teknik relaksasi dalam proses persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Pre-Test

No	Kategori	Frequency	Precent	Valid Precent	Cumulative Percent
1.	Kurang	12	63,1	63,1	100
2.	Cukup	7	36,8	36,8	100
3.	Baik	0	0	0	0
	Total	19	100	100	100

Hasil pre-test menunjukkan bahwa di Pustu Pau terdapat 19 ibu hamil, dimana 7 orang (36,8%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 12 orang (63,1%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dari sini, dapat di simpulkan bahwa mayoritas ibu hamil di Pustu Pau memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Tabel 2. Post-test

No	Kategory	Frequency	Precent	Valid Precent	Cumluative Precent
1.	Kurang	0	0	0	0
2.	Cukup	3	15,7	15,7	100
3.	Baik	16	84,2	84,4	100
	Total	19	100	100	

Hasil PKM pada post-test terhadap 19 ibu hamil di Pustu Pau menunjukkan bahwa terdapat 16 ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, 3 ibu hamil dengan pengetahuan cukup, dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu hamil mengenai teknik relaksasi saat melahirkan.



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Foto bersama

Pembahasan

Penyuluhan yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan menggunakan bahasa yang mudah di mengerti oleh ibu hamil. Materi penyuluhan diberikan dengan menggunakan liflet sehingga responden tidak hanya mendengar tetapi dapat membaca sendiri materi apa yang dibeikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Suprijono yang menyatakan bahwa media liflet dapat menampilkan informasi lebih rinci dibandingkan hanya dengan metode ceramah.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa memberikan pelatihan mengenai metode relaksasi secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan kala I. Materi yang diajarkan

mencakup berbagai metode relaksasi seperti teknik pernapasan, visualisasi positif, dan relaksasi otot secara bertahap, yang bisa membantu ibu hamil dalam mengatasi perasaan takut, cemas, serta nyeri saat proses melahirkan.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pembagian liflet, terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil yang signifikan jika dibandingkan dengan sebelum diadakannya intervensi. Liflet berfungsi sebagai alata bantu edukasi visual yang bisa dibaca kembali secara mandiri, sehingga memperkuat pemahaman tentang materi yang di ajarkan selama penyuluhan.

Temuan ini mendukung teori belajar yang menjelaskan bahwa pembelajaran yang aktif dan menggunakan berbagai cara (verbal dan visual) dapat memperbaiki penyerapan informasi. Penyuluhan sebagai metode interaktif memberi kesempatan bagi ibu hamil untuk bertanya dan memahami informasi secara langsung, sementara liflet berperan menegaskan materi sebagai sumber yang bisa diakses kapan saja. Selain itu, edukasi ini juga memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental para ibu hamil, yang terlihat dari peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan diri, dan kesiapan dalam menghadapi kontraksi persalinan kala I. Kesiapan ini sangat penting karena stres dan ketegangan yang tinggi dapat memperpanjang proses persalinan dan meningkatkan kemungkinan perluasan intervensi medis.

KESIMPULAN

Edukasi tentang metode relaksasi telah terbukti membantu meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi fase awal persalinan. Dengan adanya penyuluhan dan penggunaan liflet, ibu hamil dapat memahami cara mengatasi kecemasan, rasa sakit, dan ketegangan selama proses persalinan, yang dapat membantu menciptakan kondisi fisik dan mental yang lebih stabil dan nyaman. Inovasi ini membuktikan bahwa memberdayakan ibu dengan teknik relaksasi adalah pendekatan yang efektif dan praktis dalam mendukung persalinan yang aman dan nyaman. Oleh karena itu, program edukatif seperti ini sangat penting untuk dimasukkan dalam pelayanan antenatal, terutama di fasilitas kesehatan tingkat pertama..

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, W., Nafartilova, L., & Islami Zalni, R. (2023). Efektivitas manajemen nyeri persalinan non farmakologi dengan Deep Back Massage. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1080>
- Arnita Sari, F., Risa Dewi, N., & Kesuma Dewi, T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Manajemen Nyeri Persalinan Diwilayah Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 2019–2024.
- Azizah, N., Eka Rahmawati, V., Vitiasari Dessy, F., Ilmu Kesehatan, F., Pesantren Tinggi Darul, U., & Jombang, U. (2021). Teknik Relaksasi dalam Proses Persalinan: Literatur Review. *Jurnal EDUNursing*, 5(2), 134–141. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2942>
- Kunci, K. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Penurunan nyeri Program Studi Akademi Kebidanan Alamat Korespondensi: Program Studi Kebidanan , Akademi Kebidanan Sakinah , Jl . Karya Bhakti No . 1 , Kecamatan Kraton , Kabupaten Pasuruan , Jawa Timur. 47–51.
- Murotal Sebagai Komplementer Perawat Terhadap, D., Ixswan Veryani, F., Suwariyah, P., Sakit Islam Fatimah Cilacap, R., & Serulingmas Cilacap, S. (2024). PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM, COUNTER PRESSURE The Effect Of A Combination Of Deep Breathing Relaxation, Counter Pressure And Murotal As Complementary Nurses On Reducing Labor Pain At Fatimah Islamic Hospital

- Cilacap. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(1), 39.
- Putri, M. F. (2022). 31725-Article Text-123294-1-10-20240521. 12(1).
- Sari, L. P., & Mulati, T. S. (2021). Pelatihan Terapi Relaksasi Hypnobirthing Untuk Tenaga Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan Kesehatan Ibu Dan. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.62>
- Sunarsih, S., & Sari, T. P. (2020). Nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu inpartu kala I fase aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327–332. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1365>
- Taqwin. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Praktik Bidan Mandiri Anatapura. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 102–108. <https://doi.org/10.33860/jik.v12i2.19>
- Triwidiyantari, D., & Ramadhini S, P. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Di Puskesmas Padasuka. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 40–48. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.55>
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>
- Widianto, A. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing Relax) Pada Ibu Bersalin Kala I. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4(2), 2013–2015.