

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



SIBERANI (SIAP BERSALIN TANPA CEMAS): PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI MANAJEMEN NYERI PERSALINAN BERBASIS KOMUNITAS

TIM PENGUSUL

Ketua	:Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN	1306079601
Anggota Dosen	: Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNSc : Ns. Neila Fauzia, S. Kep, MMRS : Rita Noviana, S.ST., M.Keb
Anggota Mahasiswa	: Syifa Marjani : Ummul Hafizah : Selvina Mahbengi : Fera Wulandari : Dina Saliya

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025/2026**

PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

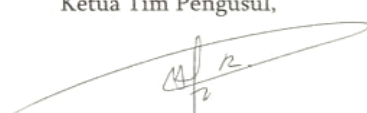
1. Judul	SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas): Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri Persalinan Berbasis Komunitas
2. Ketua Penelitian a) Nama lengkap dan gelar b) NUPTK c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	: Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb : 1306079601 : Universitas Bina Bangsa Getsempena : S1-Kebidanan
3. Nama Anggota Penelitian	: 1. Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNSc 2. Ns. Neila Fauzia, S. Kep, MMRS 3. Rita Noviana, S.ST., M.Keb 4. Syifa Marjani 5. Ummul Hafizah 6. Selvina Mahbengi 7. Fera Wulandari 8. Dina Saliya
4. Waktu Pelaksanaan	: Juni 2026
5. Sumber Dana a) Luar Negeri b) Pemerintah/Swasta c) Institusi Internal d) Mandiri	: Rp. - : Rp. - : Rp. 18.320.000 : Rp. -
Jumlah	: Rp. 18.320.000

Banda Aceh, 28 Juli 2026

Mengetahui,
Ketua LPPM


Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A.
NIDN. 1312038901

Ketua Tim Pengusul,


Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.I
NIDN. 1306079601

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
RINGKASAN.....	1
BAB. 1. IDENTIFIKASI MASALAH MITRA.....	3
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET SASARAN	4
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	12
BAB 4. PENUTUP	14
4.1. Kesimpulan	14
4.2. Saran	14
Daftar Pustaka.....	15
Lampiran	

RINGKASAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang hampir selalu disertai dengan nyeri. Bagi sebagian besar ibu hamil, terutama primigravida, nyeri persalinan sering kali menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan stres yang dapat memengaruhi kesiapan menghadapi proses persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan persepsi nyeri melalui pelepasan hormon stres, sehingga kontraksi menjadi kurang efektif, proses persalinan berlangsung lebih lama, dan risiko terjadinya intervensi medis meningkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pemberdayaan ibu hamil agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan dalam mengelola nyeri persalinan menggunakan metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Gampong Lambada Lhok, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Baitussalam yang secara rutin menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui Posyandu dan kelas ibu hamil. Berdasarkan hasil koordinasi dengan bidan desa, kader Posyandu, dan aparatur gampong, diketahui bahwa edukasi mengenai manajemen nyeri persalinan masih belum dilaksanakan secara optimal. Materi yang diberikan dalam kelas ibu hamil umumnya masih berfokus pada pemeriksaan kehamilan, pemenuhan gizi, tanda bahaya kehamilan, serta persiapan persalinan, sedangkan pembelajaran mengenai teknik pengelolaan nyeri secara nonfarmakologis masih sangat terbatas. Akibatnya, sebagian besar ibu hamil belum memahami berbagai metode sederhana yang dapat membantu mengurangi nyeri dan kecemasan selama persalinan.

Kurangnya pengetahuan mengenai manajemen nyeri persalinan menyebabkan banyak ibu hamil merasa takut menghadapi proses melahirkan.

Padahal, berbagai teknik nonfarmakologis seperti latihan pernapasan, relaksasi, pijat (massage), teknik distraksi, perubahan posisi, mobilisasi, penggunaan birth ball, serta dukungan keluarga terbukti mampu membantu mengurangi persepsi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki pengalaman persalinan. Keterlibatan suami dan keluarga juga menjadi faktor penting dalam memberikan dukungan emosional sehingga ibu lebih percaya diri menghadapi persalinan.

Sebagai upaya meningkatkan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **"SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas): Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri Persalinan Berbasis Komunitas."** Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan secara nonfarmakologis melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil di Gampong Lambada Lhok dengan melibatkan kader Posyandu, bidan desa, perangkat gampong, serta anggota keluarga sebagai pendamping ibu selama kehamilan dan persalinan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu koordinasi dengan Pemerintah Gampong Lambada Lhok dan Puskesmas Baitussalam, identifikasi kebutuhan masyarakat, penyusunan media edukasi berupa booklet, leaflet, poster, dan media presentasi, pelaksanaan penyuluhan mengenai konsep nyeri persalinan dan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis, demonstrasi dan praktik latihan pernapasan, relaksasi, massage, penggunaan birth ball, serta teknik pendampingan persalinan oleh keluarga. Selanjutnya dilakukan diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta evaluasi peningkatan pengetahuan peserta menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Seluruh kegiatan menggunakan

pendekatan **Community-Based Health Education**, yaitu pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran melalui komunikasi dua arah, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan teknik manajemen nyeri persalinan secara mandiri, meningkatnya kesiapan mental dan emosional menghadapi persalinan, berkurangnya kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, serta meningkatnya keterlibatan suami dan keluarga dalam memberikan dukungan selama proses persalinan. Selain itu, media edukasi yang dihasilkan diharapkan dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh Puskesmas Baitussalam dan Pemerintah Gampong Lambada Lhok dalam kegiatan kelas ibu hamil dan promosi kesehatan maternal.

Luaran kegiatan ini meliputi meningkatnya kapasitas ibu hamil dalam menghadapi persalinan tanpa cemas melalui penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis, tersusunnya booklet **SIBERANI**, poster edukasi, dokumentasi kegiatan, publikasi media sosial, serta artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu melalui pemberdayaan masyarakat dan penguatan edukasi persalinan berbasis komunitas, sekaligus berkontribusi terhadap pencapaian **Sustainable Development Goals (SDGs)**, khususnya Tujuan 3 (*Good Health and Well-being*) yang berfokus pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

BAB I

IDENTIFIKASI MASALAH MITRA

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap ibu hamil, namun sering kali disertai dengan nyeri yang dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, bahkan trauma apabila tidak dipersiapkan dengan baik. Nyeri persalinan terjadi sebagai akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta penurunan janin selama proses persalinan. Intensitas nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, pengalaman melahirkan, dukungan keluarga, serta tingkat pengetahuan ibu mengenai proses persalinan. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, maka akan terjadi peningkatan hormon stres seperti katekolamin dan kortisol yang dapat menghambat kontraksi uterus sehingga persalinan berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko intervensi medis.

Organisasi Kesehatan Dunia WHO menekankan pentingnya pemberian pelayanan maternal yang tidak hanya berorientasi pada keselamatan ibu dan bayi, tetapi juga memastikan ibu memperoleh pengalaman persalinan yang positif (*positive childbirth experience*). Salah satu upaya yang direkomendasikan adalah pemberian edukasi sejak masa kehamilan mengenai proses persalinan, teknik pengendalian nyeri nonfarmakologis, serta keterlibatan keluarga sebagai pendamping selama persalinan. Edukasi tersebut terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi kecemasan, memperbaiki kemampuan coping terhadap nyeri, serta meningkatkan kesiapan menghadapi proses persalinan.

Di Indonesia, program pelayanan kesehatan ibu telah mengalami perkembangan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil, pelayanan antenatal care (ANC), serta pendampingan oleh tenaga kesehatan. Meskipun demikian, materi

mengenai manajemen nyeri persalinan secara nonfarmakologis masih belum diberikan secara optimal di berbagai daerah. Sebagian besar edukasi masih berfokus pada pemeriksaan kehamilan, pemenuhan gizi, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, dan pemberian ASI eksklusif. Akibatnya, masih banyak ibu hamil yang belum memahami bahwa nyeri persalinan dapat dikelola melalui berbagai teknik sederhana yang aman, efektif, dan dapat dilakukan bersama pendamping persalinan.

Gampong Lambada Lhok, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Baitussalam yang secara rutin melaksanakan pelayanan kesehatan ibu melalui Posyandu, kelas ibu hamil, dan pemeriksaan kehamilan. Berdasarkan hasil koordinasi awal dengan aparat gampong, kader Posyandu, bidan desa, dan tenaga kesehatan Puskesmas Baitussalam, diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki kekhawatiran dalam menghadapi proses persalinan. Ketakutan terhadap rasa nyeri menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya kecemasan menjelang persalinan, terutama pada ibu yang akan melahirkan anak pertama.

Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa edukasi mengenai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis masih sangat terbatas. Sebagian besar ibu hamil belum mengetahui manfaat latihan pernapasan, teknik relaksasi, massage persalinan, perubahan posisi, mobilisasi, penggunaan *birth ball*, maupun teknik distraksi sebagai upaya mengurangi nyeri selama proses persalinan. Selain itu, keterlibatan suami dan keluarga dalam memberikan dukungan fisik maupun emosional selama persalinan juga masih belum optimal karena kurangnya pengetahuan mengenai peran pendamping persalinan.

Kurangnya pengetahuan mengenai manajemen nyeri persalinan menyebabkan ibu hamil lebih mudah merasa takut dan cemas ketika mendekati waktu persalinan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesiapan mental ibu, menurunkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan, serta meningkatkan persepsi nyeri saat proses persalinan berlangsung. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis mampu membantu mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan ibu, mempercepat kemajuan persalinan, serta memberikan pengalaman persalinan yang lebih positif.

Selain faktor pengetahuan, dukungan keluarga merupakan komponen penting dalam keberhasilan manajemen nyeri persalinan. Kehadiran suami atau anggota keluarga sebagai pendamping dapat memberikan dukungan emosional, membantu ibu melakukan latihan pernapasan dan relaksasi, memberikan pijatan ringan (*massage*), serta meningkatkan rasa aman selama proses persalinan. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu hamil perlu dilakukan dengan melibatkan keluarga sebagai mitra utama dalam mempersiapkan persalinan yang aman, nyaman, dan minim kecemasan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas. Pendekatan ini dipilih karena menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu mempraktikkan berbagai teknik

manajemen nyeri persalinan secara langsung dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Program Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **"SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas): Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri Persalinan Berbasis Komunitas"** disusun sebagai bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal di tingkat masyarakat. Program ini dilaksanakan melalui kerja sama antara tim dosen, mahasiswa, Pemerintah Gampong Lambada Lhok, kader Posyandu, bidan desa, dan Puskesmas Baitussalam. Kegiatan dirancang dalam bentuk penyuluhan interaktif, demonstrasi teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis, praktik langsung bersama peserta, diskusi kelompok, serta pembagian media edukasi berupa booklet dan leaflet yang dapat digunakan kembali secara mandiri oleh ibu hamil dan keluarganya.

Melalui kegiatan **SIBERANI**, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan, meningkatnya kemampuan peserta dalam menerapkan teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis, serta meningkatnya keterlibatan keluarga dalam mendampingi ibu selama proses persalinan. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, program ini juga diharapkan menjadi model pemberdayaan ibu hamil berbasis komunitas yang dapat diterapkan pada wilayah lain sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi serta mendukung terwujudnya pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan minim kecemasan.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET SASARAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **"SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas): Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri Persalinan Berbasis Komunitas"** dilaksanakan menggunakan pendekatan **Community-Based Health Education**, yaitu pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menempatkan masyarakat sebagai mitra utama dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan partisipasi aktif masyarakat melalui edukasi yang interaktif, komunikatif, dan sesuai dengan kebutuhan lokal. Dalam kegiatan ini, ibu hamil tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai peserta aktif yang diajak berdiskusi, berbagi pengalaman, serta mempraktikkan berbagai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis yang dapat diterapkan selama menghadapi proses persalinan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, praktik keterampilan, evaluasi, dan tindak lanjut. Setiap tahapan dirancang secara sistematis agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal serta memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan Pemerintah Gampong Lambada Lhok, Puskesmas Baitussalam, bidan desa, kader Posyandu, serta tokoh masyarakat. Koordinasi dilakukan untuk menyampaikan tujuan kegiatan, memperoleh dukungan dari seluruh pemangku kepentingan, menentukan waktu pelaksanaan, serta menyusun mekanisme kegiatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat setempat. Keterlibatan pemerintah gampong dan tenaga kesehatan sejak awal menjadi faktor penting agar kegiatan dapat terintegrasi dengan program kelas ibu hamil yang telah berjalan.

Selanjutnya, tim melakukan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui diskusi bersama bidan desa dan kader Posyandu mengenai kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki kecemasan menghadapi proses persalinan dan belum memahami teknik-teknik manajemen nyeri persalinan secara nonfarmakologis. Selain itu, keterlibatan suami maupun keluarga sebagai pendamping persalinan juga masih belum optimal.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun media edukasi berupa materi presentasi, booklet **SIBERANI**, leaflet, poster edukasi, lembar observasi praktik, serta instrumen pre-test dan post-test. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana disertai ilustrasi sehingga mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai tingkat pendidikan. Isi materi mengacu pada rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, serta berbagai hasil penelitian mengenai manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis.

2.2 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian daftar hadir. Sebelum penyampaian materi dimulai, seluruh peserta mengikuti pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai proses persalinan, penyebab nyeri persalinan, teknik manajemen nyeri nonfarmakologis, serta peran keluarga dalam mendampingi ibu selama persalinan.

Kegiatan inti diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar persalinan, mekanisme terjadinya nyeri persalinan, faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri, serta hubungan antara kecemasan dan peningkatan intensitas nyeri selama persalinan. Pemateri menjelaskan bahwa nyeri persalinan merupakan proses fisiologis yang dapat dikelola melalui berbagai teknik nonfarmakologis sehingga ibu dapat menjalani persalinan dengan lebih

nyaman dan percaya diri.

Materi selanjutnya membahas berbagai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis, seperti teknik pernapasan, relaksasi, massage persalinan, mobilisasi, perubahan posisi, penggunaan *birth ball*, teknik distraksi, serta pentingnya dukungan emosional dari suami dan keluarga. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai manfaat setiap teknik serta waktu yang tepat untuk menerapkannya selama proses persalinan.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pengalaman selama kehamilan, serta mendiskusikan berbagai kekhawatiran yang dirasakan menjelang persalinan. Pendekatan komunikasi dua arah ini bertujuan menciptakan suasana belajar yang aktif sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

2.3 Demonstrasi dan Praktik Manajemen Nyeri Persalinan

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik berbagai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis. Pada sesi ini peserta diajak mempraktikkan latihan pernapasan, teknik relaksasi, massage punggung, perubahan posisi persalinan, mobilisasi sederhana, serta penggunaan *birth ball* sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kenyamanan selama persalinan.

Selain itu, suami atau anggota keluarga yang hadir diberikan edukasi mengenai cara memberikan dukungan fisik dan emosional kepada ibu hamil, termasuk membantu latihan pernapasan, memberikan pijatan ringan, memberikan motivasi, serta menciptakan suasana yang nyaman selama proses persalinan.

Praktik dilakukan secara berkelompok dengan pendampingan langsung oleh tim pengabdian dan tenaga kesehatan. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk mencoba seluruh teknik yang diajarkan sehingga memiliki pengalaman langsung dalam

menerapkannya. Pada akhir sesi dilakukan diskusi mengenai manfaat, kendala, dan pengalaman peserta selama mengikuti praktik.

2.4 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan setelah seluruh materi dan praktik selesai dilaksanakan. Setiap peserta kembali mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Selain evaluasi pengetahuan, tim pengabdian juga melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik manajemen nyeri persalinan, partisipasi selama diskusi, serta pemahaman peserta mengenai peran keluarga dalam mendukung proses persalinan.

Di akhir kegiatan dilakukan sesi refleksi bersama untuk memperoleh masukan mengenai manfaat kegiatan, materi yang paling dibutuhkan, serta harapan peserta terhadap pelaksanaan kelas ibu hamil berikutnya. Hasil evaluasi tersebut menjadi dasar penyempurnaan program pengabdian pada kegiatan selanjutnya.

2.5 Tindak Lanjut Program

Sebagai bentuk keberlanjutan program, seluruh peserta memperoleh booklet **SIBERANI** yang berisi materi mengenai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis sehingga dapat dipelajari kembali di rumah bersama keluarga. Tim pengabdian juga menyerahkan media edukasi berupa poster kepada Puskesmas Baitussalam dan Pemerintah Gampong Lambada Lhok untuk dimanfaatkan dalam kegiatan Posyandu, kelas ibu hamil, maupun kegiatan promosi kesehatan lainnya.

Kader Posyandu dan bidan desa didorong untuk mengintegrasikan materi **SIBERANI** ke dalam kegiatan kelas ibu hamil secara rutin sehingga edukasi mengenai manajemen nyeri persalinan dapat terus diberikan kepada ibu hamil berikutnya. Selain itu, suami dan anggota keluarga diharapkan dapat berperan sebagai pendamping aktif yang

memberikan dukungan emosional maupun fisik selama proses persalinan.

Melalui tindak lanjut tersebut diharapkan terbentuk ibu hamil yang lebih siap menghadapi persalinan, memiliki kemampuan menerapkan teknik manajemen nyeri secara mandiri, serta memperoleh dukungan keluarga yang optimal sehingga tercipta pengalaman persalinan yang lebih aman, nyaman, dan minim kecemasan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **"SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas): Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri Persalinan Berbasis Komunitas"** telah terlaksana dengan baik melalui kerja sama antara tim pelaksana, Pemerintah Gampong Lambada Lhok, Puskesmas Baitussalam, bidan desa, kader Posyandu, serta masyarakat, khususnya ibu hamil sebagai sasaran utama kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan, penyusunan media edukasi, pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis, praktik bersama peserta, hingga evaluasi kegiatan, dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Pelaksanaan edukasi menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi kegiatan. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif peserta selama proses penyuluhan, diskusi interaktif, maupun praktik teknik manajemen nyeri persalinan yang dilakukan. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai proses persalinan, penyebab nyeri persalinan, faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri, serta berbagai teknik nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri dan kecemasan selama persalinan. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Program ini juga memperkuat peran keluarga, khususnya suami, serta kader kesehatan sebagai pendukung utama dalam mendampingi ibu hamil menjelang dan selama proses persalinan. Keterlibatan berbagai pihak selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan manajemen nyeri persalinan tidak hanya bergantung pada ibu hamil, tetapi juga memerlukan dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi

yang efektif dalam membangun kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan secara fisik maupun psikologis.

Selain memberikan manfaat langsung kepada peserta, kegiatan ini menghasilkan berbagai luaran berupa booklet **SIBERANI**, leaflet, poster edukasi mengenai manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis, dokumentasi kegiatan, serta publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat. Media edukasi tersebut diharapkan dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan dalam kegiatan kelas ibu hamil, Posyandu, maupun pelayanan antenatal care di Puskesmas Baitussalam.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui penerapan teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis. Program **SIBERANI** diharapkan dapat menjadi salah satu model pemberdayaan ibu hamil berbasis komunitas yang dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan mewujudkan pengalaman persalinan yang lebih aman, nyaman, dan minim kecemasan.

B. Saran

Keberlanjutan edukasi mengenai manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis perlu menjadi bagian dari program promosi kesehatan di tingkat pelayanan primer, khususnya melalui kegiatan kelas ibu hamil, Posyandu, dan pelayanan antenatal care. Materi mengenai teknik pengelolaan nyeri, kesiapan psikologis menghadapi persalinan, serta pentingnya dukungan keluarga sebaiknya diintegrasikan dengan materi kesehatan ibu yang selama ini telah diberikan sehingga ibu hamil memperoleh bekal yang lebih komprehensif dalam menghadapi persalinan.

Puskesmas Baitussalam bersama Pemerintah Gampong Lambada Lhok diharapkan dapat memanfaatkan media edukasi **SIBERANI** yang telah disusun sebagai

bahan penyuluhan rutin kepada ibu hamil dan keluarganya. Kader Posyandu juga diharapkan memperoleh penguatan kapasitas secara berkala sehingga mampu menjadi fasilitator dalam memberikan edukasi mengenai teknik manajemen nyeri persalinan nonfarmakologis kepada masyarakat.

Perguruan tinggi diharapkan terus mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesehatan maternal melalui berbagai inovasi edukasi, media pembelajaran, maupun pendampingan berbasis komunitas. Kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat perlu terus diperkuat agar program pemberdayaan ibu hamil dapat berjalan secara berkelanjutan dan memberikan dampak yang lebih luas terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi.

Pada masa mendatang, kegiatan **SIBERANI** dapat dikembangkan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta melibatkan suami dan anggota keluarga secara lebih aktif sebagai pendamping persalinan. Selain itu, evaluasi jangka panjang mengenai perubahan tingkat kecemasan, kesiapan menghadapi persalinan, serta penerapan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis selama proses persalinan perlu dilakukan untuk mengetahui efektivitas program secara lebih komprehensif dan menjadi dasar pengembangan program kesehatan maternal berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2019). *Approaches to limit intervention during labor and birth*. ACOG Committee Opinion No. 766. <https://www.acog.org>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2021). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di era adaptasi kebiasaan baru*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2017). *The labor progress handbook: Early interventions to prevent and treat dystocia* (4th ed.). Wiley-Blackwell.
- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization.



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No.34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia | bbg.ac.id | info@bbg.ac.id | +62 823-2121-1883



SURAT TUGAS

No. 130 /131013/RKT.LPPM/ST.1/V/2026

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Prodi	Peran
1.	Bd. Reka Julia Utama, S.Tr.Keb., M.Keb	1306079601		Ketua
2.	Ns. Mira Fajarina, S.Kep., MNSc	5259768669230 303		Anggota
3.	Ns. Neila Fauzia, S. Kep, MMRS	0108098701		Anggota
4.	Rita Noviana, S.ST., M.Keb	0101118701		Anggota
5.	Syifa Marjani	25215001		Mahasiswa
6.	Ummul Hafizah	25215007		Mahasiswa
7.	Selvina Mahbengi	25215015		Mahasiswa
8.	Fera Wulandari	25212001		Mahasiswa
9.	Dina Saliya	25212005		Mahasiswa

Untuk Melaksanakan Kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Bidang **Pengabdian kepada Masyarakat** dengan rincian kegiatan :

Judul Kegiatan : SIBERANI (Siap Bersalin Tanpa Cemas):
Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Manajemen Nyeri
Persalinan Berbasis Komunitas

Lokasi Pelaksanaan : Wilayah Puskesmas Baitusalam

Waktu pelaksanaan : Juni 2026

Keterkaitan dengan SDGs : **SDG 3 – Kehidupan Sehat dan Sejahtera (Good Health and Well-being).**

Nama Mitra : *Puskemas Bitusalam*

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 22 Mei 2026

Rektor UBBG,

Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si

NIDN 0017126801

DOKUMENTASI

