

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



MEMPERSIAPKAN IBU MENGHADAPI NYERI DIMASA PERSALINAN DENGAN TEKNIK RELAKSASI

Ketua Pelaksana :

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb
NIDN. 0321097401

Anggota Pelaksana :

Farida Simanjuntak., S.,ST, M.Kes	0328018103
Renince Siregar., S.ST.M.Keb	0316098604
Nunung Surwatini, S.Keb	211560511020
Nurlaila, S.Keb	211560511021
Oktari Maulani, S.Keb	211560511022
Rohma Susanti, S.Keb	211560511023

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2022

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

“Memperiapkan Ibu Menghadapi Nyeri Dimasa Persalinan Dengan Teknik Relaksasi Di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb
- b. NIDN : 0321097401
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Kebidanan S1 dan Pendidikan Profesi Bidan
- e. No. Telp/Hp : 0813-8754-8181

3. Personalia Anggota :

- a. Farida Simanjuntak, SST.,M.Kes
- b. Renince Siregar, SST., M.Keb
- c. Lifia Kamelia, S.Keb
- d. Nnung Surwatini, S.Keb
- e. Nurlaila, S.Keb
- f. Oktari Maulani, S.Keb
- g. Rohma Susanti, S.Keb

4. Jangka waktu kegiatan : 2 bulan

5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan Kesehatan dan melatih ibu mempersiapkan diri menghadapi nyeri persalinan.

6. Jumlah Peserta Kegiatan : 25 orang

7. Biaya yang di perlukan

Sumber dana dari Mahasiswa : Rp. 300.000

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan S1 dan
Pendidikan Profesi



Puri Kresna Wati
Puri Kresna Wati, SST., M.KM
NIDN. 0301109302

Bekasi, 15 Januari 2021
Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb
NIDN. 0321097401

KATA PENGANTARMenyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Rotua Suryani
Rotua Suryani, SKM, M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Terjadinya keputihan abnormal pada remaja putri Di Era covid19 ”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Nurmah, SST.,M.Kes
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Farida Banjarnahor,S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi DIII Kebidanan dan Ketua Pelaksana Pengabdian Masyarakat Ibu Puri Kresnawati, SST.MKM
7. Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat Ibu Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
8. Seluruh Mahasiswa Semester 6 Program Studi Kebidanan DIII

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, Januari 2022

Panita

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	
2	DAFTAR ISI
.....	4
.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
defined. A. Analisis Situasi.....	Error! Bookmark not defined.
defined. 1.2. Masalah Mitra	Error! Bookmark not defined.
defined. 1.2.1. Identifikasi masalah	Error! Bookmark not defined.
defined. 1.2.2. Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
defined. BAB II	Error! Bookmark not defined.
defined. TARGET DAN LUARAN	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.1. Solusi	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.2. Target	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.1.1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.1.2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.2. Manfaat Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.2.1. Bagi Remaja	Error! Bookmark not defined.
defined. 2.2.2. Keluarga dan Masyarakat	Error! Bookmark not defined.
defined. BAB III	Error! Bookmark not defined.
defined. METODE PELAKSANAAN	Error! Bookmark not defined.
defined. 3.1. Solusi yang Ditawarkan	Error! Bookmark not defined.
defined. 3.2. Metode Pendekatan.....	Error! Bookmark not defined.
defined. 3.3. Partisipasi Mitra	Error! Bookmark not defined.
defined.	
BAB IV	11
HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	11
BAB V	
12	
KESIMPULAN DAN SARAN	
12	Lampiran 1
.....	13
lampiran2.....	10
lampiran 3	10
SATUAN ACARA PENYULUHAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4	25
Lampiran 5	26
Lampiran 6	34
Lampiran 7	35
Lampiran 8	37

Lampiran 9	
37 DAFTAR PUSTAKA	
.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir kemudian berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan. Persalinan dimulai (inpartu) sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) kemudian berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap.

Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri selama proses persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Nyeri persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah dalam uterus dan asidosis pada fetus. Meningkatkan noradrenalin akan menurunkan darah ke plasenta dan menurunkan kontraksi uterus sehingga mengganggu keselamatan ibu dan fetus dan keberhasilan partus pervaginam.

Tatalaksana nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non farmakologis. Tatalaksana non farmakologis pada proses persalinan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi, pernapasan yang teratur, dan berbagai tindakan kenyamanan dan posisi tubuh lainnya. Teknik tersebut dapat membantu mengendalikan nyeri dan stress pada sebagian besar persalinan. Teknik ini juga mendorong perkembangan persalinan dan membuat ibu bersalin secara pribadi merasa lebih mampu menghadapi pengalaman tersebut. Teknik relaksasi digunakan untuk membantu memberikan rasa nyaman pada ibu. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendalai, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung yang seharusnya muncul.

B. Masalah Mitra

Ibu hamil rentan mengalami ketegangan psikologis selama kehamilan akibat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perubahan fisik dan psikologis. Pemberian informasi terkait dengan persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi ini dimaksudkan untuk membantu ibu mengetahui teknik relaksasi dalam penanganan nyeri persalinan itu efektif .

Pemberian informasi terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi diharapkan menjadi sebuah solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, serta membangkitkan kemampuan ibu hamil dan keluarga untuk membantu ibu mengurangi nyeri saat persalinan di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

1. Identifikasi Masalah

- a. Banyaknya ibu hamil dan keluarga yang belum mengetahui teknik relaksasi
- b. Kurangnya pemahaman ibu hamil dan keluarga terkait penanganan nyeri persalinan
- c. Kurangnya kunjungan ibu hamil ke fasilitas Kesehatan
- d. Kurangnya kesadaran ibu hamil dan keluarga untuk mencari informasi mengenai persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi

2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana bentuk teknik relaksasi
- b. Bagaimana penanganan nyeri pada saat persalinan
- c. Bagaimana meningkatkan kunjungan ibu hamil ke fasilitas Kesehatan
- d. Bagaimana meningkatkan kesadaran ibu hamil dan keluarga untuk mencari informasi tentang persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi
- b. Meningkatkan kemampuan dan peran serta ibu hamil dan keluarga dalam persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Ibu

- a. Menambah pengetahuan ibu tentang persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi
- b. Memberikan dukungan pada ibu hamil

2. Bagi Masyarakat

- a. Masyarakat di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi mengetahui persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi
- b. Masyarakat di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi mengetahui peran dalam mengurangi nyeri persalinan.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi kelurahan, RT setempat melalui whatsapp untuk memudahkan koordinasi terkait penyuluhan persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.
2. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mematuhi protocol Kesehatan, dimana kegiatan penyuluhan dilakukan secara daring (melalui ZOOM)

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkahlangkah sebagai berikut:

1. Merampungkan proposal pelaksanaan
2. Pendekatan melalui Pihak desa,/ kelurahan setempat

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2022 dengan metode penyuluhan secara Daring (memalui ZOOM Meeting) terhadap ibu hamil dan keluarga di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada Lurah Jatimulya dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan penyuluhan tentang “persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik relaksasi di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan Keluarga di Kelurahan Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi sebanyak 25 Orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan tentang ketidaknyamanan kehamilan, melalui Daring (ZOOM Meeting).

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, meskipun peserta hanya 21 orang dan sedikit ada gangguan sinyal dan dilanjutkan dengan berkunjung kerumah. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil antusias untuk bertanya. Ibu hamil sekitar ada yang tidak hadir dikarenakan bentrok dengan jam selesai sekolah daring setiap harinya. Semua peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

B. Luaran Yang Dicapai

Memberikan Pembelajaran dan melatih tehnik releksasi dalam mempersiapkan ibu hamil Menghadapi Nyeri Dimasa Persalinan. Pada pembinaan tersebut kami di terima oleh ibu hamil di sekitar tempat tinggal masing-masing yang membahas tentang Masalah Mempersiapkan Ibu Menghadapi Nyeri melalui peningkatan pengetahuan pada masyarakat khususnya ibu hamil.

Memberikan penjelasan kepada ibu hamil dalam pengabdian ini yaitu seberapa penting mengetahui tentang pengertian nyeri persalinan. Teknik-teknik untuk mengurangi rasa nyeri agar ibu siap untuk menghadapi persalinan nanti. Dalam pembinaan ini juga dibahas juga secara langsung tentang teknik-teknik mengurangi nyeri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Meningkatkan pemahaman melakukan promosi kesehatan tentang Masalah Mempersiapkan Ibu Menghadapi Nyeri. Dalam pengabdian ini juga menjelaskan tentang teknik-teknik untuk mengurangi nyeri persalinan

B. SARAN

Diharapkan para ibu hamil yang ikut serta dalam penyuluhan ini dapat mengerti serta dapat mempraktekkan teknik-teknik mengurangi rasa nyeri saat persalinan yang sudah diajarkan oleh pembicara.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

MEMPERSIAPKAN IBU MENGHADAPI NYERI DIMASA PERSALINAN

Pokok Bahasan : Teknik Mengurangi Rasa Nyeri

Sasaran : Ibu Hamil

Hari/Tanggal : Senin, 3 Januari 2022

Waktu : 13.00-14.00 wib

Tempat : Zoom Meeting

A. Tujuan Penyuluhan

1. Secara Umum

Setelah menerima pendidikan kesehatan tentang teknik mengurangi rasa nyeri sehingga ibu hamil dapat memahami dan mengetahui tentang persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan sehingga dapat diaplikasikan secara langsung oleh ibu.

2. Secara Khusus

Setelah menerima pendidikan kesehatan selama 40 menit ibu hamil yang mengikuti penyuluhan diharapkan:

- a. Memahami pengertian persalinan.
- b. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi rasa nyeri saat persalinan
- c. Memahami teknik menghilangkan nyeri saat persalinan

B. Materi (terlampir)

1. Menjelaskan pengertian persalinan
2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa nyeri saat persalinan
3. Teknik atau cara menghilangkan nyeri saat persalinan

C. Metode Penyuluhan

1. Penyuluhan online, konseling online
2. Diskusi/Tanya Jawab

D. Media Penyuluhan

1. Power Point

E. Materi

Terlampir

F. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Mahasiswa	Kegiatan Peserta
Pembukaan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Membuka/memulai kegiatan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan maksud dan tujuan pendidikan kesehatan4. Kontrak waktu	<p>Menjawab salam</p> <p>Menjawab/ merespon pertanyaan penyuluh</p>
Inti	20 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian melahirkan.2. Menjelaskan Faktorfaktor yang mempengaruhi rasa nyeri saat persalinan3. Menjelaskan Cara menghilangkan nyeri saat persalinan	<p>Memperhatikan</p>
Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan kesempatan bertanya2. Memberikan evaluasi dan memberikan pertanyaan3. Menutup dengan menyampaikan salam	<p>Memberikan pertanyaan</p> <p>Menjawab pertanyaan</p> <p>Menjawab salam</p>

G. EVALUASI

1. Prosedur : Lisan

2. Jumlah soal : 2 soal

3. Pertanyaan :

a. Apakah yang dimaksud proses persalinan ?

b. Bagaimana cara menghilangkan nyeri pada saat persalinan ?

4. Pre dan post : Pengetahuan

a. Apakah ibu sudah pernah melahirkan ?

b. Apakah ibu tahu cara mengurangi rasa nyeri dengan teknik pernapasan ?

c. Out come : apakah saat bersalin rasa khawatir terhadap nyeri persalinan ?

H. LAMPIRAN

1. Materi penyuluhan

2. Power point

MATERI

A. Pengerian Persalinan

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Incesmi Sukarni K, n.d. 2019).

Beberapa pengertian lain dari persalinan spontan dengan tenaga ibu, persalinan buatan dengan bantuan, persalinan anjuran bila persalinan terjadi tidak dengan sendirinya tetapi melalui pacuan. Persalinan dikatakan normal bila tidak ada penyulit. (Incesmi Sukarni K, n.d. 2019)

Jadi, definisi persalinan adalah sebuah keadaan dimana seorang wanita hamil melalui proses melahirkan. Persalinan adalah saat yang menegangkan dan dapat menggugah emosi ibu dan keluarganya atau bahkan dapat menjadi saat yang menyakitkan dan menakutkan bagi ibu. Upaya untuk mengatasi gangguan emosional dan pengalaman yang menegangkan tersebut sebaiknya dilakukan melalui asuhan sayang ibu selama persalinan dan proses kelahiran bayinya.

B. Rasa Nyeri Pada Saat Persalinan

Nyeri merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut dalam serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional (Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, MM Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, 2018).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan

tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, MM Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, 2018).

Nyeri persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim, kontraksi sebenarnya telah terjadi pada minggu ke-30 kehamilan yang disebut kontraksi Braxton hicks akibat perubahan-perubahan dari hormon estrogen dan progesteron tetapi sifatnya tidak teratur, tidak nyeri dan kekuatan kontraksinya sebesar 5 mmHg, dan kekuatan kontraksi Braxton hicks ini akan menjadi kekuatan his dalam persalinan dan sifatnya teratur. Kadang kala tampak keluarnya cairan ketuban yang biasanya pecah menjelang pembukaan lengkap, tetapi dapat juga keluar sebelum proses persalinan. Dengan pecahnya ketuban diharapkan persalinan dapat berlangsung dalam waktu 24 jam (Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, MM Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, 2018).

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Pada Persalinan

1. Faktor fisiologi nyeri

- a) Pembukaan dan penipisan serviks
- b) Segmen bawah rahim tegang
- c) Ligamen uterus meregang
- d) Peritonium tertarik
- e) Kandung kemih tertekan
- f) Hipoksia
- g) Vagina tertekan
- h) Multi/primpara

2. Faktor Psikologis

- a) Ketakutan
- b) Panik
- c) Harga diri rendah
- d) Marah pada bayi
- e) Takut hamil gangguan aktifitas seksual

3. Faktor persepsi dan toleransi terhadap nyeri

- a) Intensitas persalinan
- b) Kematangan serviks
- c) Posisi janin
- d) Karakteristik panggul
- e) Kelelahan (Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, MM Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, 2018).

D. Teknik atau Cara Menghilangkan Rasa Nyeri Persalinan

1. Metode alami



Prinsipnya pengurangan rasa nyeri dengan metode alami, yaitu mengurangi ketegangan ibu sehingga bisa merasa nyaman dan rileks menghadapi persalinan. Metode ini juga bisa meningkatkan stamina untuk mengatasi rasa nyeri dan tidak berdampak pada bayi yang dilahirkan.

2. Metode panas – dingin



Kompres panas dapat meningkatkan suhu lokal pada kulit sehingga meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh. Hal tersebut dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri.

Kompres pada awal persalinan, kehangatan terasa lebih nyaman pada otot yang bekerja keras. Gunakanlah waslap yang dicelupkan dalam air hangat dan letakkan pada punggung, leher, atau perut.

Beberapa bidan menemukan bahwa kompres dingin mengurangi nyeri, sedangkan kompres panas sebaliknya. Diduga, nyeri mereda karena dingin menimbulkan baal, kemungkinan akibat vasokonstriksi superisial. Beberapa wanita menemukan bahwa pengguan kompres panas dan dingin secara bergantian memberi rasa nyaman. Kompres dingin sangat berguna untuk mengurangi ketegangan otot dan nyeri dengan menekan spasme otot (lebih lama dari pada kompres panas).

3. Gerakan



Teruslah bergerak agar sirkulasi darah meningkat, nyeri punggung berkurang, dan perhatian teralih dari rasa nyeri. Cobalah berbagai posisi persalinan, gunakan bantal untuk menyangga sampai diperoleh posisi yang paling nyaman.

4. Pijat



Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, dan tungkai. Pijatan pada bahu, leher, wajah, dan punggung bisa meredakan ketegangan otot serta memberi rasa rilaks. Sirkulasi darah juga menjadi lancar sehingga nyeri berkurang.

5. Usap pada abdomen

Usapan pada abdomen (abdominal rub) merupakan usapan (pijatan) ringan pada seluruh abdomen, biasanya dilakukan dengan arah melingkar dan sering kali difokuskan pada area abdomen bawah dengan usapan sebanyak dua kali jika wanita

merasa nyeri dibagian tersebut. Usapan pada perut dapat meningkatkan kenyamanan dan bisa dilakukan di lingkungan yang asing, serta merupakan ekspresi kepedulian terhadap wanita. Tindakan ini juga meningkatkan sirkulasi ke area perut sehingga mendilatasi pembuluh darah yang mengalami kontraksi akibat kontraksi, mengakibatkan anoksia jaringan. Ingkatan aliran darah ini memerangi hipoksia jaringan dan menjadi dasar fisiologis untuk meredakan nyeri 6. Terapi Aroma



Menghirup aroma minyak esensial bisa mengurangi ketegangan, terutama pada persalinan tahap awal. Dapat juga untuk mengharumkan ruang persalinan karena dapat memberikan efek menenangkan.

Aromaterapi dapat menggunakan minyak sulingan dari tanaman, bunga, tumbuhtumbuhan dan pohon-pohon untuk meningkatkan kesehatan dan untuk mengobati dan menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. Minyak esensial tentu dapat mempengaruhi tonus otot, meningkatkan kontraksi, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan, mengurangi kekuatan dan kecemasan serta meningkatkan perasaan nyaman.

7. Teknik Bernafas yang Benar atau teknik nafas dalam



Pada awal setiap kontraksi, ambil napas dalam dalam melalui hidung, lalu buang napas melalui mulut Anda dengan keras/ menyentak hingga orang lain dapat mendengar hembus Anda. Ketika kontraksi berakhir, ambil napas dalam, lalu perlahan hembuskan perlahan untuk melepaskan ketegangan yang Anda rasakan.

Penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur.

8. Terapi musik

Musik, rekaman atau secara live, dapat memberikan kesenangan, meningkatkan relaksasi dan meningkatkan semangat selama persalinan, sehingga mengurangi tingkat stres pada perempuan, kecemasan dan persepsi nyeri. Musik dapat membantu menciptakan suasana yang lebih santai oleh penyedia layanan kesehatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Persalinan adalah saat yang menegangkan dan dapat menggugah emosi ibu dan keluarganya atau bahkan dapat menjadi saat yang menyakitkan dan menakutkan bagi ibu. Upaya untuk mengatasi gangguan emosional dan pengalaman yang menegangkan tersebut sebaiknya dilakukan melalui asuhan sayang ibu selama persalinan dan proses kelahiran bayinya. Proses persalinan yang berlangsung lama dan menguras fisik dan emosi membuat ibu semakin merasakan nyeri selama proses persalinan berlangsung. Namun rasa sakit itu dapat dikurangi sehingga ibu akan lebih tenang dalam menghadapi proses persalinannya.

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat membantu ibu dalam menghadapi persalinan sehingga ibu dapat mengurangi rasa sakit tersebut saat proses persalinan.

Lampiran 2

MEDIA

POSTER

MEMPERSIAPKAN IBU MENGHADAPI NYERI DIMASA PERSALINAN

PEMBIMBING

- DR. TETTY RINA ARITONANG, SST., M.KEB
- RENINCE SIREGAR., SST.M.KEB
- FARIDA SIMANJUNTAK., S.ST. M.KES

MODERATOR

- ROHMA SUSANTI, S.KEB

NARASUMBER

- OKTARI MAULANI, S.KEB
- LIFIA KAMELIA, S.KEB
- NUNUNG SURWATINI, S.KEB
- NURLAILA, S.KEB

ZOOM MEETING

PENDAFTARAN

CP : 0857-9783-3703

DOORPRIZE

GRATIS

Kamis, 10 Januari 2022
13.00 - 14.00 WIB

Lampiran 3

Lampiran Dokumentasi Kegiatan

1. Link Zoom

Zoom Education is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: PENGMAS NYERI PERSALINAN

Time: Jan 10, 2022 01:00 PM Jakarta

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/88015657894?pwd=dXVEedHA5R1NqK2NMZWlpdY9DS2FDdz09>

Meeting ID: 880 1565 7894

Passcode: 335922

One tap mobile

+13126266799,,88015657894#,,,,*335922# US (Chicago)

+13462487799,,88015657894#,,,,*335922# US (Houston)

Dial by your location

+1 312 626 6799 US (Chicago)

+1 346 248 7799 US (Houston)

+1 646 558 8656 US (New York)

+1 669 900 9128 US (San Jose)

+1 253 215 8782 US (Tacoma)

+1 301 715 8592 US (Washington DC)

Meeting ID: 880 1565 7894

Passcode: 335922

Find your local number: <https://us02web.zoom.us/u/kreRXln1>

Lampiran 3

Power Point


MEMPERSIAPKAN IBU MENGHADAPI NYERI DI MASA PERSALINAN

Pembimbing

1. Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb
2. Renince Siregar, SST., M.Keb
3. Farida Simanjuntak, SST., M.Kes


1. LIFIA KAMELIA	211560511019
2. NUNUNG SURWATINI	211560511020
3. NURLAILA	211560511021
4. OKTARI MAULANI	211560511022
5. ROHMA SUSANTI	211560511023

Apa itu persalinan ?







1. Metode alami





2. Metode panas-dingin



3. Metode gerakan



4. pijat



LANJUTANN....



5. Usap pada abdomen



6. Terapi aroma



7. terapi aroma teknik bernafas yang benar atau teknik nafas dalam



8. terapi musik



TERIMAKASIH



2.

The image displays three sequential screenshots from a Zoom meeting, illustrating a screen-sharing session.

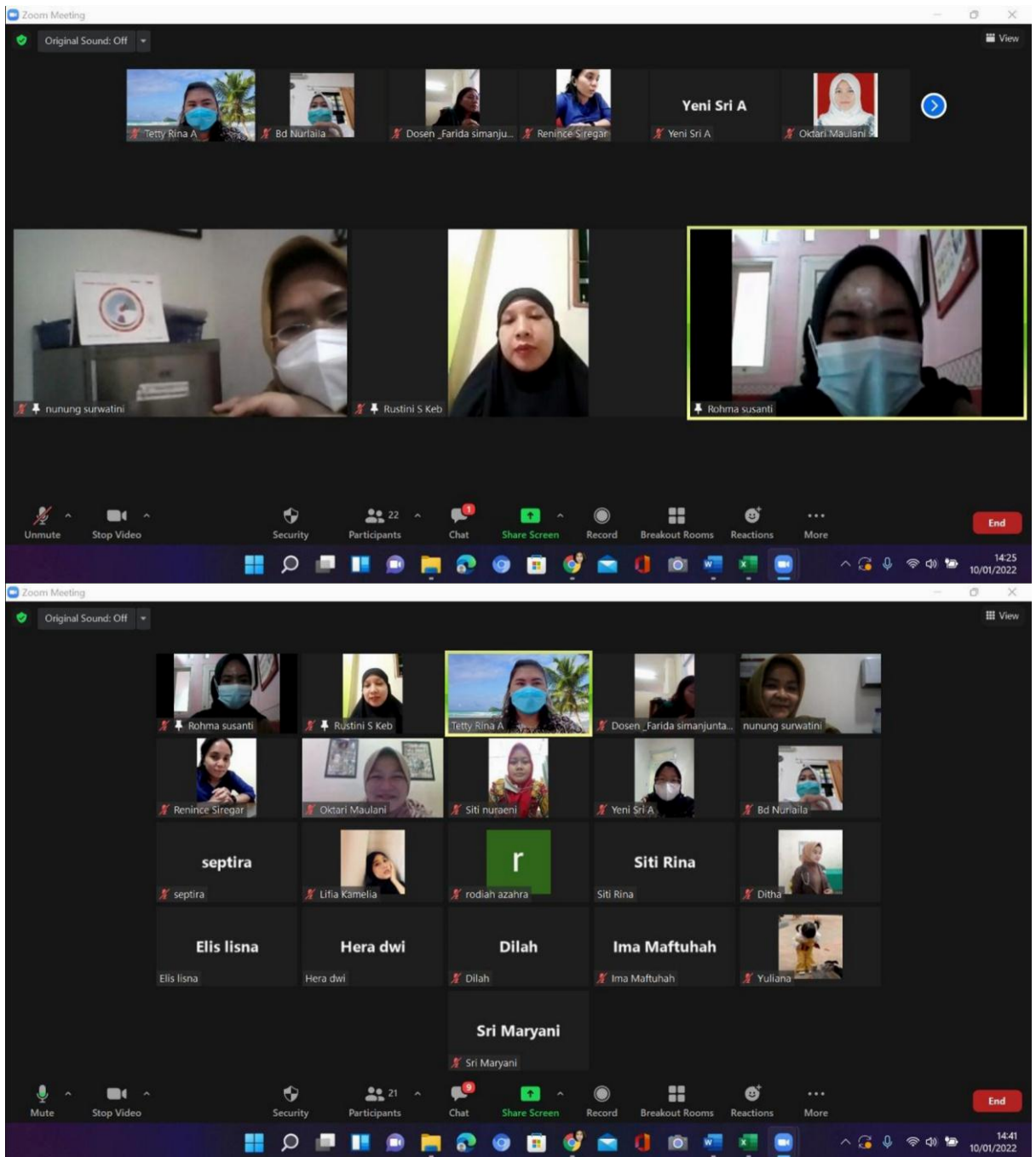
Top Screenshot: Shows a Zoom meeting interface. The main window displays a screen share of a Google Drive link: drive.google.com/file/d/1dRISHT73pS1weyct_aybhhFtdh3s-A/view. The gallery view on the right shows several participants, with one participant's video feed highlighted by a yellow border. The Zoom control bar at the bottom includes options like Unmute, Stop Video, Security, Participants (20), Chat, Share Screen, Record, Breakout Rooms, Reactions, and More.

Middle Screenshot: Shows a Zoom meeting interface. The main window displays a screen share of a person wearing a white lab coat and a white face mask, standing next to another person wearing a patterned shirt. The gallery view on the right shows several participants. The Zoom control bar at the bottom includes options like Unmute, Stop Video, Security, Participants (21), Chat, Share Screen, Record, Breakout Rooms, Reactions, and More.

Bottom Screenshot: Shows a Zoom meeting interface. The main window displays a screen share of a presentation slide. The slide content includes a list of names and phone numbers:

1.	LIFIA KAMELIA	211540511019
2.	NURUNING SURWATI	211540511020
3.	NURLABA	211540511021
4.	OKTARI MAULANI	211540511022

The slide also includes a "Click to add notes" button. The gallery view on the right shows several participants. The Zoom control bar at the bottom includes options like Unmute, Stop Video, Security, Participants (19), Chat, Share Screen, Record, Breakout Rooms, Reactions, and More.



Lampiran 6

HASIL PRE DAN POST TEST

1. PRA TEST DAN POST TEST

Link Pratest

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGdRd316oDJYxVivTUa1zWUSXSdbiwTJZl0Jx5mbF4lusYQ/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeGdRd316oDJYxVivTUa1zWUSXSdbiwTJZl0Jx5mbF4lusYQ/viewform?usp=sf_link)

Hasil Pratest

Timestamp	Apakah Anda Sudah Mengeti	Apakah Anda Sudah mer	Apakah Anda tau penyebab	Apakah Anda tau penceg	Apakah keputihan itu bisa	Apakah Anda sudah mengerti tentang keputihan?
26/03/2021 21:24:39	Iya sudah	Iya Sudah	Iya tau	Iya tau	Iya bisa	Iya sudah mengerti
26/03/2021 21:26:13	Sudah	sudah	sudah	sudah	sudah	sudah
26/03/2021 21:38:21	Sudah	Sudah	sudah	Iya sudah	sudah	sudah
26/03/2021 7:02:20	sudah	Sudah	Iya tahu	Iya tahu	Iya bisa	Sudah
26/03/2021 7:42:22	Sudah	Sudah	Tau	Tau	Iyah	Sudah
26/03/2021 9:52:06	Menurut saya keputihan y	Sudah	mungkin kama faktor mak	Menjaga pola makan,kebi	Iya	Sudah
26/03/2021 10:12:10	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya	Iya
26/03/2021 12:02:54	Belum	Sudah	Tidak	Tidak	Eisa	Sudah

Lampiran 4

SOAL PRE TEST DAN POSTEST

Pre test

1. Apakah ibu sudah pernah melahirkan ?
2. Apakah ibu takut dan khawatir menghadapi proses persalinan ?
3. pernahkan ibu mencari informasi mengenai persalinan ?
4. apakah ibu merasa khawatir menghadapi nyeri persalinan ?
5. apakah ibu pernah mengetahui teknik atau cara mengurangi nyeri persalinan ?
6. dari mana ibu mengetahui informasi mengenai teknik atau cara mengurangi rasa nyeri persalinan ?
7. teknik atau cara mengurangi nyeri persalinan apa saja yang ibu ketahui
8. bagi ibu apakah bermanfaat teknik atau cara mengurangi nyeri persalinan untuk ibu nanti menghadapi persalinan
9. apakah ibu akan menggunakan salah satu teknik atau cara mengurangi nyeri persalinan saat nanti ibu melahirkan
10. saya menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus saya lakukan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan saya

Post test

1. apakah saat bersalin rasa khawatir terhadap nyeri persalinan ?
2. perasaan saya lebih tenang setelah mendapat penjelasan tentang nyeri persalinan dari bidan
3. saya mampu memusatkan perhatian saya pada hal-hal yang positif seperti mengatur posisi miring ke kanan atau ke kiri dan menarik nafas panjang
4. saya menangis ketika nyeri persalinan muncul
5. Menghirup aroma minyak esensial bisa mengurangi ketegangan, terutama pada persalinan tahap awal. Dapat juga untuk mengharumkan ruang persalinan karena dapat memberikan efek menenangkan, apakah benar ?
6. saya berusaha untuk mengalihkan perhatian dengan bercanda pada saat proses persalinan
7. saya meminta kepada bidan untuk memberikan obat untuk menghilangkan rasa nyeri persalinan saya

8. Teruslah bergerak agar sirkulasi darah meningkat, nyeri punggung berkurang, dan perhatian teralih dari rasa nyeri
9. saya menerapkan mengurangi ketegangan ibu sehingga bisa merasa nyaman dan rileks menghadapi persalinan apakah membantu ibu meredakan nyeri persalinan
10. Kompres panas dapat meningkatkan suhu lokal pada kulit sehingga meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh

Lampiran 5

1. Absensi Peserta

Link Absen

Timestamp	Nama	Nomor Hp
11/01/2021 10:42	nina	81287799141
11/01/2021 10:42	sri maryani	82110445359
11/01/2021 10:42	rodiah	85229275678
11/01/2021 10:42	siti rina	89522207528
11/01/2021 10:42	ditha	83823058911
11/01/2021 10:42	elis lisna	81996543150
11/01/2021 10:42	shifa	89230461987
11/01/2021 10:42	hera dwi	83805986694
11/01/2021 10:42	dilah	81298645700
11/01/2021 10:42	ima matfuah	81996840316
11/01/2021 10:42	mesky	85782779417
11/01/2021 10:42	fitri	85774590235
11/01/2021 10:42	ida	81290767941

<https://docs.google.com/forms/d/1Rb45tRvTA8wq9EOGxWlsWuTbzGcryfmDYndHtFG2NeA/edit>

Lampiran 6

SUSUNAN ACARA

Pengabdian Masyarakat STIKes Medistra Indonesia

Prodi Profesi Kebidanan 2021

Senin , 10 Januari 2021

Susunan Acara

WAKTU	KEGIATAN	PEMBICARA	PENANGGUNG JAWAB
Jam 13.00 Panitia Sudah Masuk Ke Zoom Meeting 13.00 - 13.15 WIB	Memberikan soal Pretest Melalui grup Penyampaian Tata Tertib Pengabdian Masyarakat a. Peserta yang mengikuti zoom harus berpakaian sopan b. Semua peserta dimohon mengaktifkan video pada acara pembukaan sampai penutupan c. Peserta di harapkan mematikan suara(mute) microphone selama proses pengabdian masyarakat berlangsung. d. Pada sesi tanya jawab pertanyaan peserta diberikan melalui room chat pada aplikasi zoom e. Link daftar hadir akan diberikan 30 menit setelah pengabdian masyarakat dimulai, dan		Moderator

	<p>evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat akan diberikan 30 menit sebelum kuliah pakar berakhir</p> <p>f. Semua peserta diharapkan dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat hingga selesai dan tertib</p>		
13.30 – 13.40 WIB	<p>Membaca susunan acara</p> <p>Jargon</p>	Rustini	
13.40 – 14.00 WIB	Membagikan Link Absensi	Rohma Susanti	
14.00 – 14.30 WIB	Pemaparan Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rohma Susanti 2. Oktari Maulani 	Narasumber
14.30 – 15.00 WIB	Tanya jawab dengan pemateri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rohma Susanti 2. Nunung 	Peserta dan Narasumber
	Berikan link post test untuk evaluasi		
15.00 WIB	Penutup	Rustini	Moderator
	Sie foto virtual		All Peserta

DAFTAR PUSTAKA

Dyah Permata Sari, S.ST, SKM, MM Zulfa Rufaida, S.Keb. Bd, M. S. (2018). *Nyeri Persalinan* (Mk. Eka Diah Kartiningrum, SKM. (ed.)). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.

Incesmi Sukarni K, M. Z. (n.d.). *kehamilan, persalinan, dan nifas*. Nuha Medika.