

## MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN DI DESA YOGYAKARTA KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG

Rika Agustina<sup>1</sup>, Iis Tri Utami<sup>2</sup>, Inggit Primadevi<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,  
Indonesia

\* [rikaagustina938@gmail.com](mailto:rikaagustina938@gmail.com)

### Abstrak

Pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya dapat membantu ibu untuk memaksimalkan persiapan persalinan dengan baik. Nyeri persalinan merupakan salah satu ketakutan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Tingkat pengetahuan ibu dapat berkontribusi terhadap kenyamanan pada saat proses persalinan ibu. **Tujuan** : untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer mengurangi nyeri persalinan. **metode** : menggunakan design quasi eksperiment yaitu dengan kuesioner sebelum diberikan edukasi terapi komplementer pada ibu hamil dan post test setelah diberikan terapi komplementer yaitu prenatal yoga pada ibu hamil. **Hasil** : terdapat peningkatan nilai pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi yaitu 50 dan setelah diberikan edukasi terapi komplementer nilai pada kuesioner yaitu 90. Kesimpulan : Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan di Desa Yogyakarta kabupaten Pringsewu.

**Keyword : Pengetahuan, Hamil, Komplementer**

### Abstract

*Knowledge of pregnant women in preparing for childbirth can help mothers to maximize labor preparation properly. Labor pain is one of the fears of pregnant women in preparing for childbirth. Mother's level of knowledge can contribute to comfort during the mother's delivery process. Objective: to determine the knowledge of pregnant women about complementary therapies to reduce labor pain. Methods: using a quasi-experimental design with a questionnaire before being given prenatal yoga education to pregnant women and post-testing after being given complementary therapy, namely prenatal yoga to pregnant women. Result: there is an increase in the knowledge value of pregnant women before being given education, namely 50 and after being given complementary therapy education, the value on the questionnaire is 90. Conclusion: There is an increase in knowledge of pregnant women district after being given complementary therapy education in Yogyakarta Village, Pringsewu.*

**Keyword : Knowledge, Pregnant, Complementary**

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. Selama proses persalinan terjadi banyak perubahan pada ibu. Perasaan takut, tegang dan cemas menjadi satu. Melahirkan dan munculnya nyeri persalinan merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan lagi. Sebelum proses persalinan sebagian ibu memiliki bayangan bahwa nyeri persalinan luar biasa selama proses persalinan. (Pratiwi Dian, 2021).

Nyeri persalinan adalah suatu sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus spesifik yang bersifat subjektif dan antar masing-masing individu akan berbeda karena pengaruh faktor psikososial, budaya dan endorfine sehingga seseorang merasakan nyeri tersebut. Menurut International Association for Study Pain (IASP), nyeri adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang terjadi akibat kerusakan yang nyata maupun yang berpotensi atau yang menggambarkan potensi kerusakan. (Pratiwi Dian, 2021).

Untuk itu diperlukan persiapan seorang ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Kesiapan persalinan penting diberikan terkait informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu melahirkan dan kesiapan ibu hamil terhadap komplikasi sangat diperlukan dalam merancang program perencanaan biaya persalinan dan untuk mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan yang dapat berdampak kematian ibu bila tidak ditangani sejak awal. (Idowu, 2015). Faktor psikososial salah satunya yaitu dukungan sosial menurut penelitian sebelumnya berpengaruh terhadap kesiapan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Dukungan sosial dari suami dan keluarga juga diperlukan ibu dalam mempersiapkan persalinannya. (Agustina, Rinawan and Zulvayanti, 2021)

Pengetahuan berhubungan dengan kesiapan ibu selama proses persalinan. Pengetahuan ibu hamil pada terapi komplementer dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. dan persepsi ibu hamil Pemanfaatan terapi komplementer oleh ibu hamil dipengaruhi oleh media massa, informasi dari sebuah produk,

rekomendasi keluarga dan teman, sifat alami manusia yang ingin selalu mencoba hal-hal baru serta kemudahan akses pada pengobatan ini dapat mempengaruhi persepsi seseorang untuk menggunakan terapi komplementer karena dinilai alami dan aman digunakan (Onyapat, 2011).

Terapi komplementer merupakan terapi non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang telah diuji secara klinis dan ilmiah keamanan dan efektivitasnya. Sejumlah negara sudah menerapkan terapi komplementer dan alternative sebagai pendukung pengobatan konvensional. Terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan.

Pengetahuan ibu terkait yoga sekitar 35% wanita dari usia subur berlatih yoga, dan 11% ibu hamil berpartisipasi dalam program prenatal yoga. Penelitian menunjukkan yang ditawarkan oleh strategi yoga dan *mindfulness* manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan selama kehamilan, untuk mempromosikan hasil positif selama persalinan dan melahirkan, dan untuk dukungan dalam pemulihan pascakelahiran. Untuk mengulas bukti penelitian terkini tentang kesadaran, strategi, manajemen nyeri, koping, tindakan kenyamanan selama kehamilan, persalinan dan persalinan, dan pemulihan pascapersalinan. (Bonura, 2018) .

Studi lain menggunakan meta-analisis pertama yang mengeksplorasi efektivitas prenatal yoga pada hasil persalinan, yang menunjukkan bahwa yoga terapi komplementer dan alternatif instrumental untuk meningkatkan kesiapan persalinan dan tidak meningkatkan risiko skor Apgar rendah di antara bayi baru lahir. Hasil penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan terhadap praktik klinis, wanita hamil harus didorong untuk berolahraga yoga secara teratur untuk meningkatkan hasil persalinan mereka serta kehamilan ketidaknyamanan fisiologis dan psikologis. (Rong, Dai and Ouyang, 2020)

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat di desa Yogyakarta yaitu edukasi terapi komplementer pada ibu hamil trimester 3 untuk mengurangi nyeri persalinan. Kami mempersiapkan alat yaitu : gymball, matras ibu hamil, dan lcd serta laptop. Setelah ibu hamil datang, diberikan kuesioner awal sebelum diberikan edukasi, dan setelah diberikan edukasi terapi komplementer ibu di minta untuk mengisi kuesioner kembali. Kami juga mempersiapkan banner “Terapi Komplementer pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri persalinan “

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini dari 14 orang ibu hamil mengatakan takut dalam mempersiapkan persalinan. dari semua ibu hamil yang diberikan edukasi terkait terapi komplementer, masih ada 2 orang ibu yang benar-benar belum mengetahui terapi komplementer. setelah diberikan edukasi terkait terapi komplementer semua ibu mengetahui bahwa terapi komplementer dapat membantu mengurangi nyeri persalinan.

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.1 Frekuensi Usia**

Usia	Freq.	Percent	Cum.
21	1	7.14	7.14
23	1	7.14	14.29
25	2	14.29	28.57
27	1	7.14	35.71
28	1	7.14	42.86
29	1	7.14	50.00
30	1	7.14	57.14
31	1	7.14	64.29
32	1	7.14	71.43
34	2	14.29	85.71
35	1	7.14	92.86
37	1	7.14	100.00

Total 14 100.00

Pada tabel diatas menjelaskan dari 14 orang ibu hamil, rata-rata usia ibu hamil bervariasi yaitu dari 21 tahun – 37 tahun.

Usia individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun terakhir ketika dilakukan penelitian yang diukur tahun. Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman, 2013). Rentang usia berdasarkan kesehatan reproduksi dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia < 20 tahun, 20-35 tahun, dan usia > 35 tahun (WHO, 2015).

Adapun karakteristik usia pada penelitian ini yaitu ibu hamil dengan usia reproduksi yaitu 21 tahun – 37 tahun.

**Tabel 3.2 Frekuensi Pendidikan**

Pendidikan	Freq.	Percent	Cum.
SMA	4	28.57	28.57
SMK	4	28.57	57.14
SMP	6	42.86	100.00

Total 14 100.00

Pada Tabel 3.2 menjelaskan tingkat pendidikan ibu hamil yaitu 28.57% tingkat pendidikan SMA, 28.57% tingkat pendidikan SMK dan 42.86 % tingkat pendidikan SMP.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU. 20 tahun 2003). Adapun tingkat pendidikan pada karakteristik penelitian ini ibu hamil dengan 42.86% dengan tingkat pendidikan SMP, sehingga diharapkan ibu hamil dapat diberikan edukasi terkait pendidikan kesehatan.

**Tabel 3.3 Frekuensi Pekerjaan**

Pekerjaan	Freq.	Percent	Cum.
IRT	14	100.00	100.00
Total	14	100.00	

Pada tabel 3.3 diatas menjelaskan semua ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Pekerjaan ibu juga bisa memengaruhi pengetahuan ibu, hal ini berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang dan pengalaman bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik. Adapun karakteristik responden ibu hamil 100% dengan pekerjaan ibu rumah tangga.

**Tabel 3.4 Frekuensi Usia Kehamilan**

UK	Freq.	Percent	Cum.
10	1	7.14	7.14
20	1	7.14	14.29
24	1	7.14	21.43
27	1	7.14	28.57
28	2	14.29	42.86
32	4	28.57	71.43
33	1	7.14	78.57
34	2	14.29	92.86
36	1	7.14	100.00
Total	14	100.00	

Pada tabel 3.4 diatas frekuensi usia kehamilan ibu 32 minggu yaitu sebanyak 4 orang (28.57%). Usia kehamilan berperan terhadap rasa ingin tahu ibu hamil pada persalinannya.

**Tabel 3.5 Frekuensi Gravida**

Gravida	Freq.	Percent	Cum.
1	4	28.57	28.57
2	5	35.71	64.29

3	5	35.71	100.00
---	---	-------	--------

Total	14	100.00
-------	----	--------

Pada tabel 3.5 diatas menjelaskan kehamilan ibu bervariasi yaitu kehamilan pertama, kedua dan ketiga.

Paritas atau pengalaman ibu melahirkan merupakan keadaan wanita yang pernah melahirkan bayi hidup. Berdasarkan jumlah anak yang dilahirkan, maka paritas terdiri dari nullipara yang tidak pernah mempunyai pengalaman melahirkan, primipara yang telah melahirkan seorang anak hidup, multipara yang telah melahirkan 2-4 anak hidup, dan grandemultipara yaitu ibu yang telah melahirkan  $\geq 5$  anak hidup (Susanti, 2017). Adapun karakteristik pada responden ini ibu hamil dengan gravida yang bervariasi yaitu ibu hamil pertama terdapat 4 orang, terdapat 5 orang ibu hamil kedua, dan 5 orang ibu hamil ketiga.

**Tabel 3.6 Frekuensi PRE TEST**

PRE TEST	Freq.	Percent	Cum.
20	1	7.14	7.14
30	2	14.29	21.43
40	1	7.14	28.57
50	6	42.86	71.43
60	1	7.14	78.57
70	1	7.14	85.71
80	2	14.29	100.00
Total	14	100.00	

Pada tabel 3.6 diatas menjelaskan hasil pre tes kuesioner sebelum diberikan edukasi ter rendah dengan nilai 20 (7.14%), dan tertinggi yaitu 2 orang dengan nilai 80 (14.29%).

Hasil pretes dimungkinkan berperan terhadap pengetahuan ibu hamil yang 42.86 % pada tingkat SMP, sehingga masih banyak ibu yang tidak mengetahui terkait pengetahuan ibu terhadap terapi komplementer dalam pengurangan nyeri persalinan.

**Tabel 3.7 Frekuensi POST TEST**

POST TEST	Freq.	Percent	Cum.
-----------	-------	---------	------

50	2	14.29	14.29
60	1	7.14	21.43
70	1	7.14	28.57
80	4	28.57	57.14
90	6	42.86	100.00
Total	14	100.00	

Pada tabel 3.7 diatas menjelaskan nilai tertinggi pada ibu hamil setelah diberikan edukasi yaitu 90 sebanyak 6 orang (42.86%) dan masih ada 2 orang dengan nilai rendah yaitu 50 (14.29%). Hasil post test pada ibu hamil di dapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap terapi komplementer dalam pengurangan nyeri persalinan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian pengabdian kepada masyarakat ini di dapatkan hasil bahwa ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan untuk mempersiapkan persalinannya dalam mengurangi nyeri persalinan dengan terapi komplementer.

Saran, pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan komplementer pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri pada persalinan ini dapat di lakukan follow up kembali pada bulan berikutnya dan mungkin diikuti sampai dengan persalinan. sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal terkait pengetahuan ibu hamil untuk pengurangan nyeri persalinan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua ibu Dosen yang terlibat dalam pemberian penyuluhan pada ibu hamil, maupun dalam penulisan artikel pengabmas, kader di desa yogyakarta yang telah membantu dalam berjalannya pengabdian pada masyarakat, serta Terima kasih kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agustina, R., Rinawan, F. R. and Zulvayanti, Z. (2021) 'The Correlation of Social Support with Childbirth Readiness in Third Trimester Pregnant Women in Purwakarta Regency', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(4), pp. 753–760. doi: 10.30604/jika.v6i4.737.

- Bonura, K. B. (2018) 'Just breathe: mindfulness as pain management in pregnancy.', *International Journal of Childbirth Education*, 33(1), pp. 6–9. Available at: [https://scholarworks.waldenu.edu/sp\\_pubs/132/](https://scholarworks.waldenu.edu/sp_pubs/132/).
- Idowu, A. (2015) 'Birth Preparedness and Complication Readiness among Women Attending Antenatal Clinics in Ogbomoso, South West, Nigeria', *International Journal of MCH and AIDS (IJMA)*, 4(1), pp. 47–56. doi: 10.21106/ijma.55.
- Rong, L., Dai, L. J. and Ouyang, Y. Q. (2020) 'The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(March), p. 101157. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101157.
- Dian Pertiwiti, *et all.* 2021. Asuhan kebidanan komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan. Surabaya. Pustaka Aksara.
- Onyiaipat et al. 2011. *Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults in Enugu, Nigeria*. Journal of Nursing: Department of Nurisng Sciences College of Medicine University of Nigeria
- Budiman dan Riyanto Agus. Kapita Selekt Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Selemba Medika; 2013
- World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). Caring for newborns and children in the community: a training course for community health workers: caring for the newborn at home: facilitator notes. Switzerland: United Nations Children's Fund (UNICEF): 2015. Tersedia dari: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204273/9789241549295\\_FacilitatorNotes\\_eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204273/9789241549295_FacilitatorNotes_eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- UU no 20 tahun 2003 terkait pendidikan. <https://disdikpora.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/definisi-pendidikan-menurut-uu-no-20-th-2003-79>.

Susanti Partesia. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Terhadap Perawatan Tali Pusat Di RSUD Wates Kulon Progo Yogyakarta. Sarjana

Keperawatan (Skripsi). Yogyakarta: STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta; 2017.