



## **Penguatan Edukasi Persiapan Persalinan “Road To Gentle Birth” Bagi Ibu Hamil di Desa Jati, Jaten, Karanganyar**

**Aris Noviani<sup>1\*</sup>, Siskana Dewi Rosita<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Mitra Husada Karanganyar, Kota Karanganyar,

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Mitra Husada Karanganyar, Kota Karanganyar, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>arisnoviani1@gmail.com

### **Abstract**

*Gentle birth is a concept in childbirth that is carried out quietly. The purpose of this community service activity is to provide knowledge to pregnant women about childbirth preparation, signs of childbirth, labor pain management so that the delivery process runs smoothly and with minimal trauma for pregnant women in Jati-Jaten Village, Karanganyar. The methods used are presentations, video screenings, questions and answers, and practicums. The pre-test and post-test were packed out in the cast of 15 statements, then actors were questioned to reply whether each statement was right or false. Statements on the pre-test and post-test are acclimated to the material staged. As a result of this exertion, there was an addition in actors' science about mild birth, videlicet from a aggregate of 30 actors, in the pre-test responses utmost of them commanded good answers as numerous as 18 actors( 60), and an increase of 24 actors( 80) and a significance of 0.000, which means there is an increase in education regarding knowledge about the road to gentle birth. The instrument used is a questionnaire with validity and reliability with a calculated  $r$  of  $0.946 > 0.60$ . Community service activities use methods and materials that are adjusted and packaged attractively so that all participants feel satisfied and enthusiastic about participating in a series of events till the very end. When the event is concluded, all participants practiced and conducted a question and answer session and mentoring for participants who did not understand well.*

**Keywords:** Education, Birth Preparation, Gentle Birth, Pain Management, Non-Pharmacology.

### **Abstrak**

*Gentle birth* adalah bagian dari melahirkan bayi yang terjadi atau berlangsung secara nyaman. Tujuan dalam acara pengabdian ini yaitu untuk peningkatan pemahaman tidak hanya pada ibu tetapi juga pada bidan desa, kader dan keluarga terakit dengan mempersiapkan diri dalam menyambut kelahiran, tanda atau gejala menjelang persalinan, manajemen nyeri persalinan sehingga proses kelahiran atau persalinan berjalan dengan lancar dan meminimalkan rasa trauma pada ibu hamil Desa Jati-Jaten Karanganyar. Metode yang digunakan yaitu presentasi, pemutaran video, tanya jawab dan praktikum. Peserta diberikan pertanyaan sejumlah 15 pernyataan baik itu sebelum dan sesudah kegiatan ini berlangsung, dilanjutkan dengan peserta diarahkan memberikan jawaban yang tepat sesuai judul kegiatan. Instrument yang digunakan adalah kuisioner dengan validitas dan reliabilitas dengan  $r$  hitung  $0,946 > 0,60$ . Dampak dari serangkaian acara ini yaitu dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang *gentle birth*. Dari total 30 peserta, pada jawaban *pre test* sebagian besar memiliki jawaban yang baik sebanyak 18 peserta (60%), dan meningkat sebanyak 24 peserta (80%), serta signikansi 0,000 yang berarti ada peningkatan edukasi terhadap pengetahuan tentang *road to gentle birth*. Serangkaian acara pengabdian masyarakat ini disesuaikan dan dikemas secara menarik sehingga seluruh peserta merasa puas dan antusias mengikuti serangkaian acara hingga selesai. Di akhir acara seluruh peserta mempraktekan dan melakukan sesi tanya jawab serta pendampingan bagi peserta yang belum memahami dengan baik.

**Kata Kunci:** Edukasi, Persiapan Persalinan, *Gentle Birth*, Manajemen Nyeri, Non Farmakologi.

### **A. PENDAHULUAN**

Pengembangan program kesehatan yakni salah satu dari sekian kegiatan penting guna perbaikan taraf hidup dan kesehatan masyarakat. Salah satu

tolak ukur derajat kesehatan masyarakat yaitu Rasio Kematian Ibu (MMR) dan Bayi (AKB) (Kemenkes RI, 2020). Rasio kematian ibu (AKI) menjadi pedoman atau acuan dalam menetapkan derajat kesehatan ibu dalam wilayah, terutama yang

berhubungan dengan bahaya yang dapat mengancam kematian ibu hamil dan bersalin (Maryunani, 2016).

Jumlah rasio kematian ibu (MMR) di Indonesia terjadi di angka 4.226 ke angka 4.221 antara tahun 2018 dan 2019. Pada tahun 2019, yang menjadi pemicu tinggi kasus Ibu meninggal yakni kehilangan darah (1.280 kasus), hipertensi saat hamil (1.066 kasus) dan infeksi (207 kasus) (Kemenkes RI, 2020). Tingginya angka kematian ibu terjadi selama kehamilan dan proses persalinan, dimana fase ini seharusnya 90-95% berjalan normal tanpa adanya komplikasi yang menyertai.

(SDKI., 2018) menyebutkan bahwa angka kecemasan yang dapat menimbulkan kesakitan hebat selama persalinan sebanyak 53,9%. Banyaknya keluhan selama kehamilan dan menjelang persalinan dibenak para wanita baik keluhan karena perubahan anatomis, fisiologis maupun secara psikologis.

Kegelisahan atau kecemasan yang berlebihan inilah yang memicu tubuh untuk mengeluarkan hormon adrenalin, yang mana akibat dampaknya dapat memicu terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan seperti rasa nyeri yang berlebihan (Dewi, 2023), tingginya tekanan darah, kecepatan nadi, laju nafas, munculnya keringat yang banyak, pelebaran pupil serta kekakuan pada otot dan berakhir pada munculnya komplikasi lain yang lebih parah dan berakibat pada kasus angka kematian pada ibu maupun bayi. Tidak hanya itu saja kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan depresi/stres yang berkelanjutan hingga masa postpartum/ nifas (Sriwenda & Yulinda, 2017).

Penelitian (Ayu & Supliyani, 2019) menjelaskan bahwa 50% ibu yang melahirkan anak pertamanya merasakan nyeri yang sangat parah, 46% mengalami rasa sakit yang parah, dan 5% mengalami nyeri lebih sedikit, sedangkan pada ibu yang melahirkan banyak anak, angka nyeri sangat berat sebesar 51 %, berat 45 %, dan ringan 3%.

Kurangnya persiapan ibu pada saat menjelang melahirkan menjadi salah satu pemicu naiknya angka kematian ibu (AKI). Saat melahirkan, jika terdapat komplikasi obstetri dan ibu kurang memahami dengan jelas persiapan yang diperlukan sebelum melahirkan.

Menurut (Rosiana & Khasanah, 2021), dari wawancara terhadap 12 orang ibu hamil di Puskesmas Danowudu didapatkan 9 kehamilan tidak tahu langkah-langkah perencanaan sebelum melahirkan, 3 orang ibu hamil berpendapat bahwa yang paling penting yaitu menyiapkan

perlengkapan bayi. Faktor penyebab ibu hamil kurang dalam merencanakan kelahiran bayinya adalah wawasan, umur, pendidikan, dan pelayanan selama kehamilan (Rosita, 2022), (Hastutik et al., 2023), (Rosianna, 2023).

Persiapan melahirkan adalah kegiatan yang utama dikerjakan para Wanita yang hamil dalam menghadapi kelahiran anaknya, apalagi di usia yang sedang memasuki trimester ketiga, masa penantian bayi lahir, yang harus disiapkan meliputi materi, fisik dan jiwa (Rosianna, 2023). Melahirkan adalah serangkaian tahapan yang tampak menakutkan bagi banyak wanita, dan banyak teknologi serta metode berbeda yang bermunculan untuk mempermudah proses tersebut. Metode yang sering dipakai akhir-akhir ini adalah teknik *gentle birth*.

Kelahiran lembut atau disebut juga *Gentle birth* adalah suatu metode persalinan yang terjadi secara damai serta salah satu asuhan kebidanan kehamilan dan persalinan yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Maksudnya adalah untuk meminimalisir rasa nyeri yang dialami ibu saat melahirkan. *Gentle birth* dapat dicapai dengan metode/teknik pernapasan dan dorongan meneran serta pengendalian nyeri persalinan.

*Gentle birth* merupakan gabungan dari teknik pernapasan, yoga internal, dan penggunaan bola latihan atau *gym ball* untuk membantu relaksasi, mengurangi perasaan cemas, takut, dan nyeri yang berlebihan saat kehamilan dan melahirkan (Noviani, A., & Rosita, 2021), menumbuhkan motivasi, dan kepercayaan diri untuk mengalami proses kelahiran dengan lancar serta nyaman tanpa adanya komplikasi (Hastutik et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan 8 dari 10 ibu hamil di Desa Jati, Jaten menyatakan memiliki kekhawatiran yang mendalam terkait dengan persiapan persalinannya karena belum memiliki pengetahuan yang baik tentang persalinan yang aman dan nyaman, memiliki rasa cemas tentang nyeri yang muncul selama persalinan dan bingung bagaimana cara mengatasinya. Bahkan terdapat ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebihan hingga terbawa sampai post partum atau nifas dimana menolak untuk merawat bayinya sendiri dan menolak untuk menyusui. Hasil wawancara dengan bidan desa setempat masih sangat diperlukan edukasi tentang hal tersebut. Harapannya dengan kegiatan edukasi ini mampu menambah wawasan tidak hanya pada ibu hamil saja tetapi juga bidan wilayah, kader, serta masyarakat atau stake holder yang terlibat agar tujuan ibu dan bayi lahir dengan aman, nyaman dan selamat dapat tercapai.

Tujuan kelas ibu hamil *gentle birth* menurut (Novitasari, 2020) yaitu dijadikan usaha guna

peningkatan pemahaman serta keahlian ibu dalam perawatan saat mengandung, melahirkan, nifas dan bayi yang baru saja dilahirkan. Sedangkan upaya kegiatan ini adalah sebagai sarana untuk memfasilitasi proses pembelajaran kolaboratif yang dilaksanakan secara tatap muka langsung dan terdiri dari beberapa group, guna menghadapi beberapa kendala yang dihadapi oleh ibu hamil Di Desa Jati Jaten.

Serangkaian latar belakang diatas, kami tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada ibu hamil di kelas ibu hamil Desa Jati, Jaten dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang persiapan kelahiran, indikasi kelahiran, motivasi serta manajemen nyeri melahirkan sehingga proses kelahiran berjalan dengan lancar dan minim trauma dengan judul "Penguatan Edukasi Persiapan Persalinan Road To Gentle Birth Bagi Ibu Hamil di Desa Jati, Jaten, Karanganyar.

## B. PELAKSAAAN DAN METODE

Permasalahan yang muncul pada sebagian besar ibu hamil, Bidan Desa, Kader Desa Jati Jaten yaitu masih kurangnya pengetahuan secara jelas cara mempersiapkan persalinan, indikasi persalinan, faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, mekanisme nyeri, hingga cara mengatasi nyeri persalinan tanpa obat (non farmakologi) serta motivasi agar persalinan menjadi aman, nyaman dan lancar. Hal inilah yang mendorong tim pengabdian untuk melakukan kegiatan edukasi tentang persiapan persalinan "road to gentle birth" pada ibu hamil, bidan, kader Desa Jati, Jaten, Karanganyar.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu ibu hamil, bidan dan kader Desa Jati untuk menambah pengetahuan tentang persiapan persalinan.

Kegiatan ini dilakukan dengan teknik presentasi dan demonstrasi. Sesi presentasi dilakukan selama kurang lebih 45 menit dengan isi materi persalinan, indikasi persalinan, faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, mekanisme nyeri, hingga cara mengatasi nyeri persalinan tanpa obat (non farmakologi). Dilanjutkan dengan sesi demonstrasi dilakukan kurang lebih 1 jam yang berisi tehnik relaksasi dan manajemen nyeri persalinan dengan tehnik non farmakologi seperti penggunaan *gym/birthing ball*, yoga, pengaturan pernafasan.

Media yang digunakan adalah proyeksi video, laptop, pengeras suara, MMT, poster, boneka, bola olahraga *gym ball*, dan kasur.

Alur aktivitas pengabdian masyarakat diawali dari penetapan partisipan, tempat, perijinan, persiapan kegiatan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi.

Penetapan peserta. Penetapan peserta diawali dengan menetapkan kriteria inklusi yaitu ibu hamil TM III atau usia kehamilan 28-41 minggu, ibu hamil yang berdomisili di Desa Jati, Jaten, Karanganyar dan bersedia untuk ikut serta, bidan desa, kader, sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu hamil yang usia kehamilan di TM I dan TM II, tidak bersedia atau menolak. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil sebanyak 22 peserta, bidan desa sebanyak 2 peserta, bidan koordinator puskesmas sebanyak 1 peserta dan kader sebanyak 5 peserta.

Penetapan tempat (Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan agar ibu hamil, bidan, dan kader siap dalam membantu ibu hamil menghadapi persalinan. Desa ini dipilih mengingat hasil studi pendahuluan yang tercantum diatas. Tempat yang digunakan untuk kegiatan ini yaitu di Aula Desa Jati, Kecamatan Jaten, Karanganyar, Jawa tengah.

Proses permohonan (Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat, anggota pengabdian datang untuk berkoordinasi, perijinan dengan Bidan wilayah Desa dan Kepala Desa Jati, Jaten, Karanganyar.

Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan pada tanggal 20 Juli 2024 pada pukul 09.00-11.00 WIB. Pelaksanaan didahului dengan memberikan *pretest* sebagai bentuk apersepsi dengan pameri. Selanjutnya akan disampaikan materi tentang persiapan persalinan.

Evaluasi dilakukan guna mengetahui keberhasilan aktivitas pengabdian masyarakat ini yaitu dengan kuesioner *post test* tingkat pengetahuan terkait materi yang disampaikan.

Instrument yang digunakan untuk mengukur hasil kegiatan pengabdian ini menggunakan kuisoner yang berisi 10 pertanyaan pengetahuan dan 5 pertanyaan tentang sikap. Instrument sebelum digunakan melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan korelasi pearson product moment, dan alfa Cronbach. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 30 responden dengan hasil  $r$  hitung lebih besar dari 0,60, dimana didapatkan nilai  $r$  hitung 0,946 > 0,60.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan aktivitas ini yaitu pada hari Sabtu, 20 Juli 2024 yang diawali pukul 09.00-11.00 WIB dan menggunakan tempat di Aula Desa Jati-Jaten Karanganyar. Jumlah partisipan yang hadir sebanyak 30 peserta dengan rincian 22 peserta yang terdiri dari ibu hamil, bidan desa 2 orang, bidan koordinator 1 orang dan kader 5 orang. Ibu hamil yang mengisi lembar pertanyaan lebih dahulu (*pre test*) dan sehabis (*post test*) kegiatan yakni sebanyak 10 pertanyaan.

Aktivitas Pengabdian Masyarakat diawali dengan pendaftaran partisipan penyuluhan, dilanjutkan dengan pembukaan yang dihatturkan oleh ketua Panitia/ Pelaksana, prosesi berikutnya adalah sebelum aktivitas (*pre test*) dengan membagikan pertanyaan seputar tentang Persiapan Persalinan "Road To Gentle Birth".



Gambar 1. Pre Test

Ibu hamil, bidan, dan kader mengisi kuisioner yang dibagikan, pada inti acara diawali dengan "Presentasi Materi menggunakan PPT dan Video serta demonstrasi yang berisi Persiapan Persalinan "Road To Gentle Birth" oleh anggota pengabdian.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Aktivitas selanjutnya adalah menilai hasil aktivitas (*post test*) dengan memberikan kuisioner. Maksudnya adalah mengetahui tingkat pemahaman serta ketrampilan partisipan setelah serangkaian acara selesai.



Gambar 3. Post Test

Aktivitas ini berlangsung secara tertib dan mendapat sambutan yang antusias dari peserta serta adanya dukungan yang baik antara kelompok dan peserta. Hasil dari aktivitas ini kami tuangkan dalam tabel, sebagai berikut :

Tabel 1. Usia

No	Usia	Jumlah	Presentase
1	20-25 tahun	6	20
2	26-30 tahun	12	40
3	31-35 tahun	5	16,7
4	>35 tahun	7	23,3
Jumlah		30	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel diatas menunjukkan bahwa ibu hamil dari 23 partisipan paling banyak berusia 26-30 tahun yaitu 12 peserta (40%).

Tabel 2. Sekolah Terakhir

No	Sekolah Terakhir	Jumlah	Presentase
1	Rendah (SD, SMP)	2	6,7
2	Menengah (SMK/SMA)	21	70
3	Tinggi (PT)	7	23,3
Jumlah		30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Tabel diatas menunjukkan bahwa Sekolah terakhir dari 30 peserta terdiri sebagian besar bersekolah menengah (SMK/SMA) yaitu 21 peserta (70%).

Tabel 3. Pengetahuan Pre Test dan Post Test

No	Variabel	Jumlah	%	Mean	Std. Dev	Sig.
<i>Pre test</i>						
1	Baik	18	60			
2	Cukup	9	30			
3	Kurang	3	10			
<i>Post test</i>				4.52	1.36	.000
1	Baik	24	80			
2	Cukup	6	20			
3	Kurang	0	0			

Sumber : Data Primer 2024

Tabel diatas menampilkan dari 30 partisipan lebih banyak memiliki wawasan/ pengetahuan lebih dahulu (*Pre Test*) yang baik terhadap Pengetahuan Persiapan Persalinan "Road To Gentle Birth" sebanyak 18 peserta (60%). Wawasan/ pengetahuan (*Post Test*) yang baik terhadap Pengetahuan Persiapan Persalinan "Road To Gentle Birth" sebanyak 24 peserta (80%). Hasil signifikansi 0,000 yang bermakna ada hubungan kegiatan peningkatan edukasi terhadap pengetahuan.

Perencanaan masa kehamilan wajib dilakukan guna peningkatan dukungan dan adaptasi ibu hamil agar mampu menghadapi kelahiran. Yang pernah ibu hamil rasakan saat melahirkan adalah hal yang umum: ibu hamil melaporkan rasa sakit, dan

banyak ibu membutuhkan dukungan yang efektif tetapi tidak menerimanya. Pengalaman positif saat melahirkan memegang peranan penting terhadap efikasi diri perempuan dan harga diri, yang membutuhkan kerja sama dan upaya di tingkat individu, keluarga, sistem pendidikan dan sistem Kesehatan (Caron & Markusen, 2016).

Peningkatan pengetahuan tentang Persiapan Persalinan "*Road To Gentle Birth*" yang berisi tentang konsep nyeri persalinan, cara guna menurunkan ambang nyeri pada saat proses kelahiran, tujuan lain adalah mempercepat proses persalinan. Pada saat ibu mengeluh nyeri, ibu akan mengalami ketakutan, ketegangan jiwa, dan emosi, hal inilah yang menjadikan muskulus menegang, berlanjut muncul rasa sakit menjadi lebih buruk. Rutin menyimak suara/iringan lagu/musik yang lembut membuat jiwa dan raga menjadi lebih santai, harapannya dapat menurunkan ambang nyeri atau sakit. Pada kondisi tubuh yang santai akan membuat aliran darah menjadi lancar (Satriami et al., 2021).

Pada kehamilan trimester ketiga, ibu akan merasa kurang nyaman dengan peningkatan berat badan berat badan, nyeri punggung bawah, kekhawatiran tentang nyeri persalinan. Penyebab cedera lahir perlu dikontrol sebelum kelahiran, pasangan menekankan perlunya pendidikan yang berkualitas untuk mencegah cedera (Haryanti & Artanty, 2018).

Latihan teknik nafas dan *Birthing ball* adalah tehnik yang bermanfaat untuk ibu mengurangi rasa sakit selama kehamilan dan melahirkan. bisa dikatakan tehnik ini mempersingkat lamanya proses kelahiran dan melebarkan panggul. Bola bersalin dipercaya mampu digunakan sebagai metode non-invasif guna menurunkan ambang nyeri (Rufaindah, 2024). Nyeri pada melahirkan bisa diatasi melalui tehnik farmakologi dan non farmakologi. Perawatan medis seringkali menggunakan obat pereda nyeri dan obat bius yang bisa memunculkan dampak atau pengaruh untuk ibu dan bayi. Perawatan non-obat untuk nyeri persalinan meliputi tehnik pernapasan dalam, pijat, bola bersalin, dan aromaterapi.

Beberapa penanganan untuk pengendalian nyeri non-farmakologis, contohnya cara bernafas, pijat, dan aromaterapi, memerlukan banyak perencanaan selama masa hamil dan melibatkan banyak prosedur berbeda yang tidak dapat segera ditunda pelaksanaannya. Pijat membutuhkan staf bersertifikat guna mendampingi ibu melahirkan, namun beberapa Wanita kurang menyukai aroma tertentu. Nyeri dapat dikontrol dengan alat bantu persalinan karena prosedurnya lebih baik dan ibu bisa menonton caranya di berbagai media sosial (Dirgahayu et al., 2022).

Hasil penelitian (Sheishaa et al., 2019) durasi kala satu persalinan berkurang pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dan secara signifikan penilaian skor bishop pada kelompok yang mendapat perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Latihan pernafasan dengan inhalasi dan ekshalasi dalam pada ibu hamil efektif dalam menurunkan persepsi nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan kala II (Yuksel et al., 2017). Beberapa hasil penelitian diatas latihan pernapasan dan *birthing ball* dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk mengendalikan nyeri persalinan dan mempersingkat waktu persalinan.

*Birth ball* training yaitu olah tubuh yang sederhana, media yang digunakan yakni bola serta kegiatan ini dilaksanakan pada masa kehamilan, persalinan dan nifas, bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan kemungkinan mencoba meningkatkan komponen sensorik dan perawatan psikologis. Menggunakan bola bersalin selama persalinan dapat mengurangi tingkat nyeri. Dengan menstimulasi refleks postural serta menjaga otot dan postur tulang belakang yang baik, para ibu juga dikatakan merasa lebih nyaman dan rileks dan 95% dari mereka yang disurvei melaporkan Berolahraga dengan bola bersalin dapat menaikkan ambang rasa kenyamanan persalinan. Menurut penelitian lain ditemukan bahwa durasi fase aktif persalinan (pelebaran mulut rahim) 30% lebih kecil serta resistensi dimasa kala dua kelahiran berkurang secara relevan pada pada kelompok yang dilatih (Sriwenda & Yulinda, 2017).

Fungsi lain *birthing ball* pada saat melahirkan, bisa menjadi media yang vital serta dapat dipergunakan di beragam posisi. Duduk tegak di atas bola dan goyang seperti jungkat-jungkit atau melakukan rotasi panggul dapat membantu pergerakan janin. Bola menopang perineum tanpa menimbulkan terlalu banyak stres dan mendukung dalam penjagaan janin selama kehamilan guna tetap sejajar di panggul. Meletakkan badan dalam keadaan duduk di atas bola dikatakan menyerupai posisi duduk dengan menekan kebawah atau jangkok, melebarkan pelvis sehingga membantu mengurangi lamanya melahirkan. Latihan lembut pada bola secara signifikan menurunkan rasa sakit akibat his. Bola diletakkan di atas ranjang, ibu memiliki kemampuan untuk berdiri dan menyandarkan diri secara enak pada bola, menggerakkan dan menggoyangkan pelvis guna bergerak-gerak (Purwati, 2020).

Aktivitas dedikasi pada masyarakat luas ini sangat baik untuk meningkatkan pemahaman bagi ibu hamil, karena pengabdian masyarakat ini tidak hanya diberikan materi saja, namun juga banyak latihan praktik yang dilakukan ibu hamil, sehingga

lebih mudah aplikatif ketika saat persalinan. Sejalan dengan berbagai teori (Notoadmojo, 2011) Pengetahuan tersebut dapat memunculkan kesadaran pada seseorang sehingga bersikap sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. modifikasi sikap yang didasari oleh wawasan, persepsi, dan cara bertindak yang baik dapat berkelanjutan karena didasarkan pada analisis diri sendiri, bukan paksaan.

Potret hasil *Pre Test* tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Persiapan Persalinan "*Road To Gentle Birth*" dengan hasil mayoritas baik sebanyak 18 peserta (60 %). Dan setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan hasil *Post Test* tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Pengetahuan persiapan persalinan "*Road To Gentle Birth*" mayoritas baik sebanyak 24 peserta (100%). Kegiatan ini dilakukan pada kelas ibu hamil di Desa Jati-Jaten Karanganyar pada tahun 2024.

Pelaksanaan kelas ibu hamil memiliki maksud yakni membagikan tambahan wawasan/ edukasi di kelompok ibu mengandung tentang perawatan diri selama kehamilan, persiapan persalinan, perawatan bayi baru lahir dan masih banyak lagi. Sejalan dengan penelitian (Lucia et al., 2015) yakni menunjukkan perbedaan yang substansial ang dimiliki ibu hamil sebelum dan sesudah kehamilan adanya kelas ibu hamil.

Pengertian edukasi menurut (Notoatmodjo, 2011) merupakan suatu proses peningkatan pengendalian dan upaya untuk meningkatkan kesehatan secara individu dan masyarakat. Padahal pendidikan ini yakni wujud dari keikutsertaan terhadap perilaku atau *life style* yang bisa saja berpengaruh pada kesehatannya. Pentingnya peningkatan pengetahuan ibu hamil menjadi dasar tingkat keberhasilan ibu dalam melewati masa-masa berikutnya termasuk dengan kesiapan dalam menghadapi persalinan yang "*gentle to birth*", sejalan dengan penelitian (Muthoharoh, 2018) dimana ada keterkaitan yang signifikan antara pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

Dalam menghadapi persalinan, seorang wanita akan melalui suatu siklus alami dimana persalinan merupakan suatu peristiwa yang wajar bagi seorang wanita dan keluarganya. Selama kehamilan dan persalinan, perawatan profesional yang berfokus pada kebutuhan ibu saat ini sangatlah penting. Ibu bebas memilih perawatan yang diberikan oleh penyedia layanan dan dukungan yang diberikan selalu membantu ibu merasa nyaman dengan menciptakan suasana persalinan yang sehat dan memuaskan sehingga dapat menghadirkan kesan menarik.

Evaluasi kegiatan ini tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, kader dan bidan tetapi juga diharapkan dapat merubah sikap dalam persiapan persalinan yang aman dan nyaman.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Serangkaian kegiatan di mulai dari penetapan peserta, tempat, perijinan, pelaksanaan yang dimulai dari *pre test* dilanjutkan dengan pemberian materi secara presentasi dan demonstrasi penggunaan gym ball, yoga dan tehnik relaksasi, kemudian dilakukan *post test*. Kegiatan ini menjadi sebuah solusi bagi mitra sasaran yakni ibu hamil, bidan dan kader desa Jati, Jaten Karanganyar dalam upaya peningkatan edukasi persiapan persalian road to *gentel birth*.

### Saran

Pelaksanaan kegiatan di dalam kelas ibu hamil seperti ini sebaiknya tidak hanya dilakukan satu kali saja, namun sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan seluruh *stake holder*, hal ini mengingat bahwasanya Pendidikan kesehatan pada manusia sejatinya harus di pelajari sepanjang daur kehidupan manusia.

### Ucapan Terima Kasih

Anggota Aktivitas dedikasi masyarakat dosen berterima kasih kepada Bidan Desa Jati yaitu Ibu Apriyani Retno, Amd.Keb dan seluruh pihak yang berperan dalam kegiatan ini yang berjudul Kelas Persiapan Persalinan "*Road To Gentle Birth*".

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2019). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210.  
<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/629/563>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Birthing Ball Alternatif dalam mengurangi nyeri persalinan*.
- Dewi, M. M. (2023). Literature Review : Birth Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 62–69.  
<https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.191>
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, N., & Ilmiya, N. (2022). Birth Ball Exercises dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1–10.

- <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.7>
- Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. 1–53.  
<http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Hastutik, Noviani, & dkk. (2023). Hubungan Umur Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(2), 1–4.  
<https://doi.org/10.54877/maternal.v7i2.958>
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Lucia, S., Purwandari, A., & Pesak, E. (2015). Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 61–65.
- Maryunani, A. (2016). *Buku Praktis Kehamilan dan Persalinan Patologis (Risiko Tinggi dan Komplikasi) Dalam Kebidanan*. CV Trans Info Media.
- Muthoharoh, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Primigravida dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Persalinan. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 40–46.
- Notoadmojo, S. (2011). Kesehatan Masyarakat. In *Rineka cipta*.
- Notoatmodjo. (2011). *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviani, A., & Rosita, S. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil TM II Dan III Terhadap Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*.
- Novitasari, V. (2020). Pelaksanaan Program Kelas Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(Special 4), 855–863.
- Purwati, A. (2020). Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 40–45.  
<https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>
- Rosianna, B. S. (2023). Indikator Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Primigravida Dalam Persiapan Persalinan Di Rumah Bersalin (Rb) Hj. Hamidah Nasution Medan Tahun 2023. *Excellent Midwifery Jurnal*, 6 No1, 25–36.
- Rosita, H. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. In *Jurnal Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Rufaindah, E. (2024). Penggunaan Terapi Komplementer Birth Ball Terhadap Pembukaan Serviks Pada Ibu Bersalin Primigravida. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 2(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.33475/mhjms.v2i1.7>
- Satriami, E. W., Program, D., & Ilmu, S. (2021). Pemberian Terapi Musik Klasik Dayak Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Primigravida. 1–9.
- SDKI. (2018). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*.
- Sheishaa, D. M. R., El-Mashad, H. A. M., & Khedr, N. F. H. (2019). Effect of Birthing Ball Exercises during Pregnancy on the First Stage Progress of Labor. *International Journal of Nursing*, 7(2), 47–67.  
<https://doi.org/10.15640/ijn.v6n2a6>
- Sriwenda, D., & Yulinda, Y. (2017). Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 141–147.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).141-147](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).141-147)
- Yuksel, H., Cayir, Y., Kosan, Z., & Tastan, K. (2017). Effectiveness of breathing exercises during the second stage of labor on labor pain and duration: a randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 15(6), 456–461.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60368-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60368-6)