

Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Aplikasi “Irfa Contraction” pada Ibu Menjelang Persalinan

Irfana Tri Wijayanti^{1*}, Sifa Altika²

¹Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati, ²Prodi Diploma Tiga Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

E-mail: irfanawijayanti@gmail.com

Abstrak: Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita. Periode dimana terjadi perubahan-perubahan di seluruh sistem tubuh. Perubahan tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada tubuh wanita hamil, baik akibat perubahan fisiologis, maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil menjelang persalinan adalah nyeri punggung, nyeri menjelang persalinan, dan respon psikis (Kemenkes RI, 2014). Salah satu untuk mengatasi nyeri menjelang persalinan adalah dengan menggunakan aplikasi IrFa Contraction. Tujuan dari pengabdian masyarakat adalah agar kader kesehatan dan ibu hamil memahami cara mengatasi nyeri menjelang persalinan. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan menggunakan metode dan tahapan berupa: 1) tahap survey dan persiapan, 2) Tahap Pelaksanaan, 3) Tahap Monitoring dan Evaluasi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil menjelang persalinan dan kader kesehatan dengan menggunakan pendekatan partisipasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu hamil menjelang persalinan mengetahui cara penggunaan aplikasi IrFa Contraction dan merasa nyaman, serta tenang saat menggunakannya terutama jika nyeri mulai terasa.

Kata Kunci: Aplikasi IrFa Contraction, Nyeri berkurang, ibu hamil

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses alami manusia untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru didalam tubuh seorang wanita (Sindhu, 2014). Kehamilan dapat terjadi pada saat pertemuan antara sel telur (ovum) dan sperma yang sering dikenal dengan tahap konsepsi (Saninem, 2008). Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan terhitung dari sejak fase menstruasi terakhir hingga proses persalinan (Sindhu, 2014). Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita. Periode dimana terjadi perubahan-perubahan di seluruh sistem tubuh, yang meliputi kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Kemenkes RI, 2010).

Perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada tubuh wanita hamil, baik ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis, maupun perubahan psikologis, sesuai dengan tahapan kehamilan yang dilaluinya (Hani, 2010). Adapun ketidaknyamanan fisik yang sering dialami wanita berupa kram kaki, mules, susah bernapas, nyeri punggung, nyeri menjelang persalinan, sering berkemih dan respon psikis yang dialami ibu hamil berupa depresi, stress, ansietas (kecemasan) dangangguan tidur seperti insomnia atau kesulitan dalam memulai tidur (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu upaya melakukan pengurangan nyeri pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan, dengan mendalami dan menerapkan metode-metode pengurangan rasa nyeri. Pengurangan nyeri menjelang persalinan terdapat 2 metode yaitu farmakologis dan

nonfarmakologis. Seiring dengan berkembangnya teknologi dan penerapannya di dalam kehidupan, perlu diciptakan sebuah aplikasi kontraksi nyaman yang dikemas dalam sebuah aplikasi di Android. Isi aplikasi berupa sugesti atau afirmasi positif, musik, dan pencatatan kontraksi yang dibuat untuk membantu para ibu agar bisa merasakan nyaman dan mendapatkan pengalaman positif saat melahirkan. Android merupakan sistem operasi mobile berbasis kernel Linux yang dikembangkan oleh Android Inc dan kemudian diakuisisi oleh Google.

Berdasarkan hasil penelitian wijayanti I.T., Altika S, (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh penggunaan aplikasi IrFa Contraction dengan penurunan nyeri persalinan. Aplikasi ini dapat disebut sebagai salah satu pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer di fasilitas pelayanan telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif). Hal ini didukung juga pada pasal 4 ayat 1 mengenai ruang lingkup pengobatan komplementer *alternative* terdiri dari: 1) intervensi tubuh dan pikiran (*mind and body interventions*), 2) sistem pelayan pengobatan alternative, 3) cara penyembuhan manual, 4) pengobatan farmakologi dan biologi, 5) diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan, 6) cara lain dalam diagnose dan pengobatan.

Hasil wawancara pada bidan koordinator penanganan nyeri ibu hamil menjelang persalinan yang dilakukan selama ini hanya memberikan *health education* pernafasan. Penggunaan aplikasi untuk mengurangi belum pernah dilaksanakan. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Aplikasi “Irfa Contraction” Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan”

Metode

Untuk pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan metode dan tahapan berupa: 1) tahap survey dan persiapan, 2) Tahap Pelaksanaan, 3) Tahap Monitoring dan Evaluasi. Pada tahap survey dan persiapan ini dilakukan dengan survey atau meninjau lokasi pengabdian. Kegiatan survey ini adalah melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra serta pengetahuan kader kesehatan mengenai stunting. Pada tahap survey ini dilakukan di Puskesmas Dawe Kudus. Data yang didapatkan bahwa sampai saat ini para kader kesehatan belum mengetahui mengenai pencegahan dan mengenai stunting secara keseluruhan. Survey ini dilakukan melalui pendekatan langsung ke, bidan desa, kader kesehatan, kepala desa Kepala Puskesmas sekaligus sebagai mitra dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan dilakukan setelah tahap survey selesai, melakukan pertemuan dengan kepala Puskesmas Dawe dan kader kesehatan. Tahap terakhir adalah tahap monitoring dan evaluasi, tahap ini dilaksanakan setelah kegiatan pengabdian masyarakat. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ada 11 ibu hamil TM III.

Hasil

Untuk pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa metode yang digunakan dengan hasil sebagai berikut;

1. Tahap Survey

Tahap ini dilakukan dengan survey atau meninjau lokasi pengabdian. Kegiatan survey ini melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra serta pengetahuan ibu hamil tentang penggunaan aplikasi kontraksi "*IrFa Contraction*".

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap survey selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan pertemuan dengan kepala desa guna menyampaikan rencana kegiatan pengabdian yang terdiri dari:

a. Identifikasi/Pengkajian

1) Pengkajian

Untuk menentukan kebutuhan pengurangan nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan di Desa Wedari Jaksa.

2) Pengkajian juga dilakukan untuk menentukan jumlah sasaran.

b. Penetapan masalah

Penetapan masalah/diagnosa dirumuskan untuk memastikan bahwa apa yang akan dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat. Penetapan masalah dilakukan dengan cara berdiskusi bersama dari pihak Koordinator Bidan, Bidan Desa. Sehingga didapatkan kesepakatan untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penggunaan aplikasi "*IrFa Contraction*".

c. Pelaksanaan kegiatan inti

Pelaksanaan kegiatan PM ini dilakukan melalui kegiatan:

1) Pertemuan tahap I

- a) Pada tahap I ini merupakan penyuluhan yang dilakukan pada ibu hamil TM III menjelang persalinan
- b) Metode yang digunakan pada tahap I adalah curah pendapat dan ceramah.
- c) Pertemuan kelas Ibu Hamil dibuka oleh pejabat yang berwenang setempat dalam kegiatan ini dibuka oleh bidan yang bertindak sebagai fasilitator.
- d) Menginformasikan dan mendiskusikan kesepakatan yang akan disetujui dan ditepati oleh semua peserta, meliputi waktu mulai dan berakhirnya, tempat pelaksanaan kelas ibu hamil.
- e) Perkenalan: fasilitator memperkenalkan diri, sedangkan peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, jumlah anak, pengalaman pada kehamilan ini atau kehamilan sebelumnya dan harapan setelah mengikuti kegiatan serta kelas ibu hamil ini.
- f) Menginformasikan bahwa peserta akan mengikuti kegiatan serta kelas ibu hamil ini minimal 1 kali per bulan selama 4 bulan.
- g) Menginformasikan dan mendiskusikan tujuan pengabdian masyarakat.
- h) Materi yang diberikan meliputi persiapan persalinan, proses persalinan, nyeri persalinan, pengurangan nyeri persalinan, aplikasi "*IrFa*

Contraction”, manfaat penggunaan aplikasi “*IrFa Contraction*” pada ibu hamil menjelang persalinan, persiapan dan proses persalinan.

- i) Memberikan materi sesuai kesepakatan dengan peserta
 - j) Pada akhir pemberian materi sebelum ditutup, dilakukan evaluasi secara langsung (lisan) terhadap materi yang disampaikan dengan hasil sebagai berikut:
 - (1) Ibu mampu menjelaskan kembali mengenai materi yang disampaikan diantaranya: persiapan persalinan, proses persalinan, nyeri persalinan, pengurangan nyeri persalinan
 - (2) Ibu mampu menyebutkan pengurangan nyeri persalinan
 - (3) Ibu mampu menjelaskan manfaat kegunaan aplikasi “*IrFa Contraction*” pada ibu hamil menjelang persiapan dan proses persalinan.
- 2) Pertemuan tahap II, III
- a) Pada tahap II, III metode pengabdian masyarakat menggunakan demonstrasi dan tanya jawab.
 - b) Pada pertemuan tahap II dan III membahas tentang :
 - (1) Persalinan
Materi persiapan persalinan diberikan dengan cara ceramah dan Tanya jawab, serta dilakukan pemutaran video tentang proses persalinan
 - (2) Penggunaan Aplikasi *IrFa Contraction*,
Penyampaian materi ini dengan cara demonstrasi, sehingga ibu hamil dapat mempraktekkan langsung.
 - c) Setelah kegiatan PM pada tahap ini, ibu hamil memahami mengenai proses persalinan normal serta penggunaan aplikasi “*IrFa Contraction*” yang digunakan mulai dari hamil TM III utamanya menjelang persalinan dan digunakan saat nyeri muncul
- 3) Pertemuan tahap IV
- a) Pada tahap II, III metode pengabdian masyarakat menggunakan demonstrasi dan tanya jawab.
 - b) Penggunaan Aplikasi “*IrFa Contraction*”,
 - (1) Penyampaian materi ini dengan cara demonstrasi, sehingga ibu hamil dapat mempraktekkan langsung.
 - (2) Ibu hamil mempraktikkan satu persatu mengenai pengurangan nyeri dengan menggunakan aplikasi “*IrFa Contraction*”
 - c) Setelah kegiatan PM pada tahap ini, ibu hamil mampu mendemostrasikan penggunaan aplikasi “*IrFa Contraction*” secara urut
- d. Evaluasi dan pendampingan
Untuk menilai ketercapaian tujuan maka dilakukan evaluasi melalui test langsung dengan menggunakan metode demontrasi penggunaan aplikasi *IrFa Contraction*.
- e. Penyusunan Rencana Tindak Lanjut (RTL)
Program penggunaan aplikasi *IrFa Contraction* dilakukan bekerja sama dengan kepala desa wedari jaksa dan bidan yang bertanggungjawab pada kegiatan kelas

ibu hamil yang diadakan di balai desa wedari jaksa. Program ini selanjutnya akan dilanjutkan sebagai program kelas ibu hamil yang didalam kegiatan kelas ibu hamil dapat dilakukan pada akhir kelas ibu hamil. Program ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjadi salah satu program yang akan dikembangkan di wilayah Puskesmas Wedari Jaksa terutama untuk mempersiapkan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilaksanakan sesuai jadwal yang telah dibuat setelah melaksanakan kegiatan pengabdian tersebut. evaluasi hasil akhir dari kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi:

- a. 11 Ibu hamil TM III (100%) mengerti tentang penggunaan aplikasi “IrFa Contraction”
- b. 11 Ibu hamil TM III (100%) dapat menggunakan aplikasi “IrFa Contraction”
- c. 11 Ibu hamil TM III (100%) merasakan nyaman, tenang jika nyeri terasa

Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebelum dilakukan kegiatan dengan sesudah dilakukan kegiatan signifikan ada perubahan. Dimana pada awal-awal penyampaian materi mengenai nyeri pada ibu hamil menjelang persalinan, rata-rata ibu hamil TM III merasa tidak nyaman, sakit saat nyeri muncul. Pada pertemuan berikutnya, penyampaian materi mengenai penanganan nyeri ibu hamil menjelang persalinan dengan menggunakan aplikasi “IrFa Contraction”. Pada akhir pertemuan dilakukan evaluasi kegiatan yang hasilnya menunjukkan bahwa 100% ibu hamil TM III mengerti dan dapat menggunakan aplikasi “IrFa Contraction” serta merasakan nyaman, tenang saat nyeri terasa. Aplikasi yang telah dibuat dan diberi nama “IrFa *Contraction*” ini berisi suara dan musik yang bertujuan untuk mensugesti ibu hamil menjelang persalinan yang mengalami nyeri punggung maupun nyeri menjelang persalinan.

Musik yang lembut dan nyaman dapat mengalihkan rasa nyeri kearah yang lebih positif dan diserap melalui pendengaran (telinga), menuju ke otak bagian tengah (medula) dan menyentuh pikiran alam bawah sadar sehingga hormon endorphin dan ibu menjadi sangat rileks. Dan bisa dilihat melalui ciri-ciri secara fisik yaitu mata tenang, wajah rileks, nafas teratur, dan seluruh otot-otot tubuh menjadi rileks. Hal ini disebabkan oleh karena diberikannya tehnik relaksasi nafas dalam saat mendengarkan musik Musik dapat memberikan energi dan membawa perintah melalui irama sehingga musik dengan tempo yang tepat dapat membantu wanita mengatur pernapasannya selama nyeri persalinan (Di Fraco,1998 dalam Mander, 2004). Musik yang sering dipakai dalam distraksi nyeri adalah musik klasik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dengan mendengarkan musik terutama musik klasik dapat mengurangi kecemasan, tingkat ketegangan dan emosi atau nyeri fisik. Musik dapat digunakan untuk mengurangi stres penyebab rasa sakit dan mengendurkan otot – otot yang menegang sebagai reaksi terhadap rasa sakit tersebut. Musik juga mengubah persepsi waktu, yang menolong mengurangi rasa sakit yang diderita. (Kate dan Mucc, 2000, dalam Prasetya 2008) Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Husna (2010)

menunjukkan bahwa terapi musik Instrumentalia efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I aktif.

Menurut pendapat Livingston (1985) dalam Mender (2004) menyatakan bahwa musik bisa digunakan dalam upaya meminimalkan nyeri persalinan, bagaimana kerja musik membantu wanita menghadapi nyeri persalinannya terletak pada distraksinya dan kemampuannya untuk seseorang mengubah persepsi. Nyeri persalinan merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Astrid Mulyani, dkk (2017) menyatakan terdapat pengaruh aplikasi kontraksi nyaman terhadap intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya. Adanya keefektifan penggunaan aplikasi kontraksi nyaman terhadap intensitas nyeri persalinan kala I. Ibu yang mengalami nyeri persalinan banyak yang masih merasakan takut, cemas, capek, tidak kuat sehingga menyebabkan nyeri persalinan yang hebat.

Beberapa kelebihan aplikasi kontraksi nyaman “IrFa Collection” bagi ibu hamil dan bersalin adalah bisa dipergunakan oleh ibu hamil yang akan mendekati taksiran persalinan yang mana aplikasi ini bisa mengetahui durasi, interval waktu yang tepat untuk pergi ke bidan atau ke klinik terdekat tanpa perlu lama lama di tempat bersalin. Selain itu pada sistem ini terdapat history sehingga dapat melihat kembali riwayat kontraksi. Aplikasi ini merupakan terobosan untuk mengalihkan rasa nyeri dan untuk lebih merilekskan dan membantu membuat nyaman ibu yang akan menghadapi proses persalinan.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (PM) ini sesuai tahapan. Melalui kegiatan PM ini ibu hamil:

1. Mengetahui dan memahami cara mengatasi nyeri hamil menjelang persalinan
2. Mengetahui dan memahami tentang aplikasi IrFa Contraction
3. Dapat menggunakan aplikasi IrFa Contraction
4. Merasa nyaman menggunakan aplikasi IrFa Contraction saat nyeri muncul

Pengakuan/Acknowledgements

Pada kegiatan pengabdian masyarakat, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada pihak-pihak yang membantu dan mendukung dalam kegiatan ini yaitu dukungan dan partisipasi aktif dari bidan desa, kepala desa dan ibu hamil yang antusias pada kegiatan ini. Dukungan dari berbagai pihak ini sangat membantu dalam suksesnya kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilaksanakan di Desa Wedari Jaksa Pati.

Daftar Referensi

- Andarmoyo, S. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hasil Riskesdas 2018 dalam Mendukung Perumusan Kebijakan Pembangunan Kesehatan di Jawa Tengah. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/download/semnas-riskesdas/>
- Judha, Mohammad. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Jakarta: Nuha Medika.
- Aprillia, Yesie. (2015). Gentle Birth. Jakarta: GramediaWidiasarana Indonesia

- Enterprise, Jubilee. (2010). Phonsel Android. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
- Safaat, N.H. Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphonedan Tablet Berbasis Android.Bandung: Informatika, 2012.
- Y. Elmande and P. Widodo, “Pemilihan Criteria Splitting dalam Algoritma Iterative Dichotomiser 3 (ID3) untuk Penentuan Kualitas Beras: Studi Kasus Pada Perum Bulog Divre Lampung,” J. Telemat. MKOM, vol. 4, no. 1, 2012.
- M. Safii and K. Akuntansi, “Implementasi Data Mining Dengan Metode Pohon Keputusan Algoritma Id3 Untuk Menentukan Status Mahasiswa,” vol. 2, no. 1, pp. 82–86, 2018.
- Notoatmodjo, S. (2015). MetodePenelitianKesehatan. Jakarta: RinekaCipta
- M. Mirqotussa’adah, M. A. Muslim, E. Sugiharti, B. Prasetyo, and S. Alimah, “Penerapan Dizcretization dan Teknik Bagging Untuk Meningkatkan Akurasi Klasifikasi Berbasis Ensemble pada Algoritma C4.5 dalam Mendiagnosa Diabetes,” Lontar Komput. J. Ilm. Teknol. Inf., vol. 8, no. 2, p. 135, 2017. Dst
- Sarwono, (2012). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Prawirdjo Hardjo.