Indonesian Journal Of Community Service
Volume 6 No 4 Desember 2026, E-ISSN: 2775-2666

PKM PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI SMART-FLIPBOOK GENTLE BIRTH SEBAGAI SOLUSI NON-FARMAKOLOGIS MEREDUKSI ANXIETY DAN MANAJEMEN NYERI PERSALINAN SECARA MANDIRI DI DESA TONASA KEC SANROBONE KABUPATEN TAKALAR

Sundari[1], Samsualam[2], Sitti Nurana[3], Sasa Hayun[4], Ghifary Agys Albaihaqy[5]

[1]Kebidanan/FKM/Universitas Muslim Indonesia Jl. Urip Sumoharjo Km. 05, Makassar
[2]Keperawatan/FKM/Universitas Muslim Indonesia Jl. Urip Sumoharjo Km. 05, Makassar
[3]Kebidanan/FKM/Universitas Muslim Indonesia Jl. Urip Sumoharjo Km. 05, Makassar
[4]Kebidanan/FKM/Universitas Muslim Indonesia Jl. Urip Sumoharjo Km. 05, Makassar
[5]Kebidanan/FKM/Universitas Muslim Indonesia Jl. Urip Sumoharjo Km. 05, Makassar
Sundari.sundari@umi.ac.id[1],Samsu.alam@umi.a.id[2], Sitti.nurana@umi.ac.id [3], sasahayun@gmail.com[4], ghifaryagysalbaihaqy@gmail.com[5]

ABSTRAK

Persiapan persalinan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga kesiapan psikologis ibu hamil. Di lingkungan masyarakat pedesaan, budaya tutur dari mulut ke mulut yang menonjolkan pengalaman persalinan menyakitkan berpotensi membentuk persepsi negatif, meningkatkan ketakutan, dan memperberat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan maternal yang mudah dipahami, menarik, dan dapat diakses secara mandiri. Oleh karena itu, pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth menjadi salah satu inovasi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan, pengelolaan kecemasan, serta penerapan metode non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, melalui pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth guna meningkatkan pengetahuan, kesiapan psikologis, dan keterampilan dalam mengelola kecemasan serta nyeri persalinan secara mandiri. Kegiatan ini juga bertujuan memperkenalkan konsep Gentle Birth, meningkatkan pemahaman mengenai siklus Fear–Tension–Pain, serta mendorong keterlibatan keluarga dan lingkungan sosial dalam memberikan dukungan positif kepada ibu hamil. Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi identifikasi kebutuhan mitra, penyuluhan tentang persiapan persalinan dan konsep Gentle Birth, pengenalan serta penggunaan Smart-Flipbook Gentle Birth, demonstrasi dan praktik teknik pernapasan, relaksasi, serta afirmasi positif. Kegiatan juga diarahkan pada pelibatan keluarga dan kader kesehatan untuk memperkuat dukungan sosial bagi ibu hamil. Evaluasi program dapat dilakukan melalui pengukuran pengetahuan dan kecemasan sebelum dan sesudah edukasi, observasi keterampilan, serta penilaian kemampuan peserta dalam menggunakan media edukasi digital. Hasil: Kegiatan yang dilaksanakan di desa Tonasa Kecamatan Sanrobone Kabupaen Takalar menghasilkan peningkatan literasi kesehatan maternal dan memberdayakan ibu hamil, lebih siap menghadapi persalinan. Pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth membantu ibu memahami proses persalinan secara lebih

positif, mengenali hubungan antara ketakutan, ketegangan, dan persepsi nyeri, serta mempelajari strategi non-farmakologis untuk membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kenyamanan. Selain itu, program ini diharapkan memperkuat peran keluarga dan kader kesehatan dalam menciptakan lingkungan yang suportif serta mendorong pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi berkelanjutan
Kata kunci: ibu hamil; Smart-Flipbook Gentle Birth; anxiety

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan seorang perempuan yang membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Meskipun persalinan merupakan proses alami, pengalaman tersebut sering kali disertai kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran terhadap nyeri, keselamatan ibu dan bayi, serta kemungkinan terjadinya komplikasi. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kenyamanan, kepercayaan diri, dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan ibu hamil menjadi bagian penting dalam mendukung persiapan persalinan yang aman, positif, dan bermartabat. WHO, (2016), WHO (2018)

Salah satu faktor yang dapat membentuk persepsi ibu hamil terhadap persalinan adalah lingkungan sosial dan budaya. Dalam masyarakat pedesaan, informasi mengenai pengalaman persalinan sering disampaikan secara lisan dari satu individu kepada individu lainnya. Pengalaman persalinan yang menyakitkan, menegangkan, atau traumatis terkadang diceritakan secara berulang dengan penekanan pada aspek negatifnya. Fisher et al. (2006). Paparan cerita tersebut berpotensi membentuk persepsi bahwa persalinan merupakan proses yang menakutkan dan sulit dikendalikan. **Smith, D. M., et al. (2016)** Apabila tidak diimbangi dengan informasi kesehatan yang benar, kondisi ini dapat meningkatkan ketakutan dan kecemasan pada ibu hamil, khususnya ibu yang baru pertama kali akan melahirkan O'Connell et al. (2018).

Dalam konteks tersebut, konsep *Fear–Tension–Pain* menjadi salah satu pendekatan untuk memahami hubungan antara ketakutan, ketegangan tubuh, dan persepsi nyeri persalinan. Ketakutan dapat meningkatkan respons stres dan ketegangan otot, yang pada sebagian ibu dapat memperburuk pengalaman nyeri serta mengurangi rasa nyaman selama persalinan NICE (2023). Namun, hubungan ini tidak bersifat mutlak karena pengalaman nyeri persalinan dipengaruhi pula oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan kondisi klinis ibu. Oleh sebab itu, edukasi yang tepat diperlukan untuk membantu ibu memahami proses persalinan, mengelola kecemasan, serta mengembangkan strategi koping yang sesuai dengan kebutuhannya. WHO (2023)

Salah satu pendekatan yang dapat diperkenalkan dalam upaya pemberdayaan ibu hamil adalah *Gentle Birth*, yaitu pendekatan persiapan persalinan yang menekankan rasa aman, kenyamanan, ketenangan, dukungan emosional, keterlibatan keluarga, serta penghormatan terhadap kebutuhan dan pilihan ibu. Nori et al. (2023) serta penelitian Chang et al. (2022) menggunakan pendekatan ini dapat

didukung melalui edukasi dan latihan metode non-farmakologis, seperti teknik pernapasan terkontrol, relaksasi, afirmasi positif, visualisasi, dan pemilihan posisi nyaman sesuai kondisi ibu. Metode tersebut dapat membantu ibu mengelola kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan, tetapi tidak menjamin persalinan bebas nyeri dan tidak menggantikan penanganan medis atau analgesia apabila diperlukan Delgado et al. (2024) dan Hu, Y., et all (2021).

Permasalahan tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Kegiatan ini diarahkan pada pemberdayaan ibu hamil melalui penguatan literasi kesehatan maternal, pengelolaan kecemasan, dan peningkatan keterampilan dalam menghadapi nyeri persalinan secara mandiri. Upaya tersebut penting agar ibu hamil tidak hanya menjadi penerima informasi yang berkembang di lingkungan sosialnya, tetapi juga mampu memilah informasi, memahami kebutuhan tubuhnya, dan mengambil keputusan yang tepat bersama tenaga kesehatan.

Desa Tonasa yang terletak di Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, menghadapi tantangan sosiodemografi dan kesehatan yang cukup signifikan, khususnya pada kelompok ibu hamil. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan kader kesehatan serta bidan desa, ditemukan beberapa kondisi riil sebagai berikut:

1. Tingginya Tingkat Ansietas (Kecemasan) Gestasional: Mayoritas ibu hamil terutama kelompok primigravida (kehamilan pertama) mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat menjelang persalinan. Hal ini dipicu oleh kurangnya paparan informasi yang valid mengenai fisiologi persalinan.
2. Ketergantungan pada Koping Konvensional & Minimnya Kemandirian: Saat menghadapi nyeri pada persalinan fase laten maupun aktif, ibu hamil di Desa Tonasa umumnya belum menguasai teknik manajemen nyeri non-farmakologis secara mandiri (seperti remedial breathing, affirmation, atau guided imagery). Mereka cenderung pasrah atau panik, yang justru meningkatkan intensitas nyeri (siklus Fear-Tension-Pain).
3. Keterbatasan Media Edukasi yang Interaktif: Edukasi yang selama ini diberikan di Posyandu atau Puskesmas pembantu masih mengandalkan Buku KIA konvensional yang padat teks. Belum ada media edukasi berbasis visual-praktis yang mampu memandu ibu hamil melakukan persiapan Gentle Birth secara mandiri di rumah.
4. Aksesibilitas dan Faktor Geografis: Jarak tempuh ke pusat layanan kesehatan rujukan yang cukup menyita waktu membuat kemandirian ibu hamil dalam menjaga stabilitas psikis dan fisik di rumah menjadi krusial untuk mencegah komplikasi persalinan akibat stres.

Melalui program PKM ini, introduksi Smart-Flipbook Gentle Birth hadir sebagai solusi non-farmakologis konkret yang ringkas, menarik, dan mudah dipahami guna mereduksi anxiety serta membangun kemampuan manajemen nyeri mandiri bagi ibu hamil di Desa Tonasa.

Sebagai bentuk inovasi edukasi, kegiatan ini memanfaatkan *Smart-Flipbook Gentle Birth*, yaitu media pembelajaran digital yang dirancang untuk menyajikan informasi persiapan persalinan secara terstruktur, menarik, praktis, dan mudah dipelajari kembali. Media ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi berkelanjutan yang membantu ibu hamil memahami proses persalinan, mengenali dan mengelola kecemasan, serta mempraktikkan teknik relaksasi dan strategi kenyamanan secara mandiri. Pemanfaatannya juga dapat diperluas melalui pendampingan suami, keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan setempat.

Melalui kegiatan ini, pemberdayaan tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga pada penguatan lingkungan sosial yang mendukung persalinan positif. Keluarga dan masyarakat diharapkan dapat berperan dalam menyampaikan informasi yang benar, memberikan dukungan emosional, dan mengurangi penyebaran narasi yang memperkuat ketakutan terhadap persalinan. Dengan demikian, kegiatan PKM ini diharapkan berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan psikologis ibu hamil, penguatan keterampilan manajemen nyeri non-farmakologis, dan pembentukan pemahaman yang lebih positif mengenai persalinan dengan tetap mengutamakan keselamatan ibu dan bayi.

Pengabdian ini berkomitmen untuk mengajak semua dari berbagai pihak baik pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, maupun keluarga untuk terus mendorong dan memperkuat peran suami siaga dalam kesehatan ibu dan anak. Dengan penguatan peran suami siaga melalui pengabdian yang sungguh-sungguh, keluarga mendapat manfaat besar berupa peningkatan kesehatan ibu dan bayi, pengurangan risiko komplikasi, dan peningkatan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan media digital *Smart-Flipbook Gentle Birth* bagi ibu hamil di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Tahap awal kegiatan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, bidan, kader kesehatan, dan kelompok ibu hamil untuk mengidentifikasi permasalahan serta kebutuhan mitra terkait pengetahuan persiapan persalinan, kesiapan psikologis, dan kecemasan menghadapi persalinan. Selanjutnya, tim pelaksana menyiapkan media edukasi *Smart-Flipbook Gentle Birth* yang memuat materi persiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan, konsep Gentle Birth, siklus *Fear–Tension–Pain*, teknik pernapasan, relaksasi, afirmasi positif, serta metode nonfarmakologis untuk membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Materi edukasi difokuskan pada pembentukan persepsi positif terhadap persalinan, pengelolaan kecemasan, pemahaman hubungan antara ketakutan, ketegangan, dan persepsi nyeri, serta pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Peserta diberikan

pendampingan dalam mengakses, membuka, membaca, dan mempelajari *Smart-Flipbook Gentle Birth* secara mandiri melalui perangkat digital yang tersedia. Selain itu, ibu hamil dibimbing untuk mempraktikkan teknik pernapasan, relaksasi, dan afirmasi positif sesuai kondisi masing-masing, dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan untuk memperkuat dukungan emosional serta keberlanjutan edukasi kesehatan maternal di masyarakat.

Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (*pre-test* dan *post-test*), observasi keterampilan dalam mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi, serta penilaian kemampuan peserta dalam mengakses dan menggunakan media *Smart-Flipbook Gentle Birth*. Apabila penurunan kecemasan menjadi indikator keberhasilan, pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang valid dan sesuai dengan karakteristik ibu hamil. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel, persentase, dan diagram. Keberlanjutan program didukung melalui pemanfaatan media digital dalam kegiatan kelas ibu hamil, konseling antenatal, serta pendampingan oleh bidan, kader kesehatan, dan keluarga untuk memperkuat literasi kesehatan maternal dan kesiapan ibu menghadapi persalinan secara positif, aman, dan nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program Smart-Flipbook Gentle Birth dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan psikologis, dan keterampilan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pelaksanaan kegiatan mencakup edukasi mengenai persiapan persalinan, pengenalan konsep Gentle Birth dan siklus Fear–Tension–Pain, serta demonstrasi teknik nonfarmakologis berupa pernapasan terkontrol, relaksasi, afirmasi positif, dan strategi peningkatan kenyamanan selama persalinan. Penggunaan media Smart-Flipbook Gentle Birth dimaksudkan agar ibu hamil dapat mempelajari kembali materi secara mandiri dengan dukungan tenaga kesehatan dan keluarga.

Hasil program perlu dinilai melalui perubahan pengetahuan, tingkat kecemasan, dan keterampilan praktik ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, evaluasi pemanfaatan media digital dapat digunakan untuk mengetahui kemudahan akses dan kemampuan peserta menggunakan materi secara mandiri. Keterlibatan bidan desa, kader kesehatan, suami, dan keluarga juga menjadi bagian penting dalam mendukung keberlanjutan edukasi. Dengan evaluasi tersebut, manfaat program dapat dinilai secara lebih objektif, tanpa mengasumsikan bahwa penggunaan media edukasi secara otomatis menurunkan kecemasan atau menghilangkan nyeri persalinan.

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responen

Karakteristik responden	N=22	Persen %
Umur (Tahun)		

< 35	12	55
>35 thn	10	45
Pendidikan		
SD	2	9,1
SMP	7	31,8
SMU	10	45,4
Sarjana	3	13,6
Pekerjaan		
IRT	6	27,3
Wiraswasta	9	41
PNS	7	31,8

Berdasarkan karakteristik 34 responden, sebagian besar berada pada kelompok umur < 35 tahun sebanyak 20 orang (58,8%), sedangkan responden berumur > 35 tahun berjumlah 14 orang (41,2%). Pendidikan, sebagian responden berpendidikan SMP sebanyak 12 orang (35,3%), diikuti SMU sebanyak 13 orang (38,2%), SD sebanyak 6 orang (17,6%), dan Sarjana sebanyak 3 orang (8,8%). Pada karakteristik pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 19 orang (55,9%), diikuti IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 14 orang (41,2%), dan PNS sebanyak 1 orang (2,9%).

b. Perbandingan skor pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menggunakan media sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 2. skor pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menggunakan media sebelum dan sesudah kegiatan

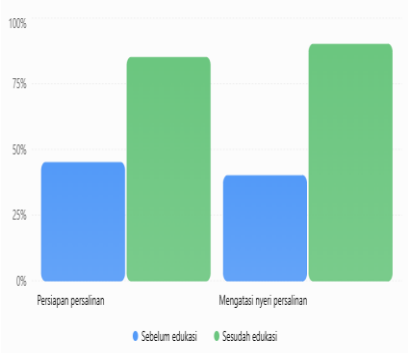
No.	Indikator keberhasilan	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan	Interpretasi
1	Pengetahuan tentang persiapan persalinan	7	15	Pengetahuan meningkat
2	Keterampilan teknik pernapasan dan relaksasi	5	18	Keterampilan meningkat
3	Kemampuan menggunakan Smart-Flipbook	1	21	Kemampuan penggunaan media meningkat
4	Skor kecemasan	16	6	Skor kecemasan menurun

Perbandingan skor pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan menggunakan media sebelum dan sesudah kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang persiapan persalinan. Keterampilan teknik pernapasan dan relaksasi terjadi peningkatan, kemampuan menggunakan Smart-Flipbook

meningkat, skor kecemasan mmenurun. Membuktikan bahwa kegiatan PKM ini membawa dampak yang signifikan.

c. Perubahan Pemahaman Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

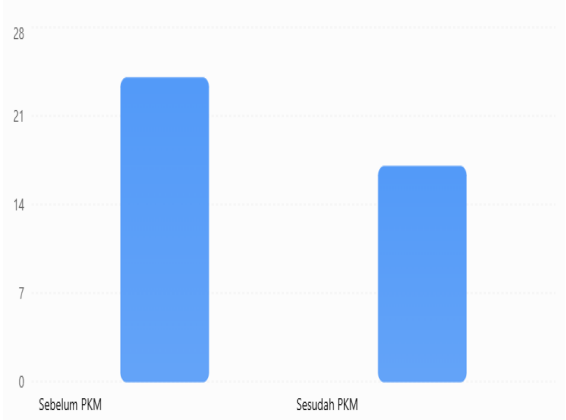
Diagram 1 : **Perubahan Pemahaman Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi**



Berdasarkan diagram tersebut, edukasi melalui *Smart-Flipbook Gentle Birth* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai persiapan persalinan dan strategi mengatasi nyeri persalinan. Pemahaman tentang persiapan persalinan meningkat dari 45% menjadi 85%, sedangkan pemahaman mengenai cara mengatasi nyeri persalinan meningkat dari 40% menjadi 90%. Hasil ini menggambarkan potensi media edukasi interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.

d. Perbandingan Skor kecemasan Sebelum dan Sesudah PKM

Diagram 1 : Perbandingan Skor kecemasan Sebelum dan Sesudah PKM



Pada data tersebut, skor kecemasan menurun dari 16 menjadi 6, atau turun sebesar 10 peserta. Penurunan ini dinyatakan sebagai hasil kegiatan yang cukup baik didukung pengukuran nyata menggunakan instrumen kecemasan yang sesuai, dengan memperhatikan cara penskoran dan waktu evaluasi.

e. Kemampuan mempraktikkan pernapasan dan relaksasi

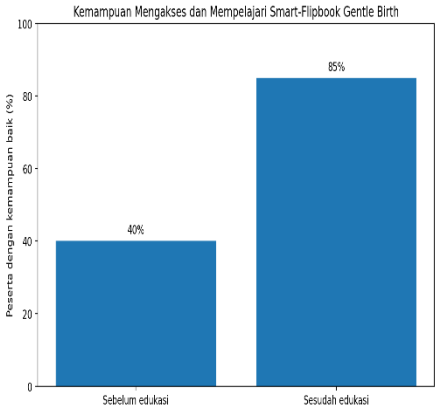
Diagram 2: Kemampuan mempraktikkan pernapasan dan relaksasi



Berdasarkan contoh diagram tersebut, kemampuan ibu hamil dalam mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi meningkat dari 40% sebelum kegiatan menjadi 85% setelah kegiatan, atau mengalami peningkatan sebesar **45 %**. Hasil ini menggambarkan potensi penggunaan media *Smart-Flipbook Gentle Birth* sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pernapasan dan relaksasi sebagai persiapan menghadapi persalinan.

f. Kemampuan mengakses dan mempelajari *Smart-Flipbook Gentle Birth.*

Diagram 3 : Kemampuan mengakses dan mempelajari *Smart-Flipbook Gentle Birth*



Berdasarkan data tersebut, kemampuan peserta dalam mengakses dan mempelajari *Smart-Flipbook Gentle Birth* meningkat dari 40% sebelum edukasi menjadi 85% setelah edukasi, atau naik sebesar 45%. Hasil ini menggambarkan potensi media digital interaktif dalam mendukung akses informasi dan pemahaman ibu hamil mengenai persiapan persalinan yang positif (*gentle birth*).





Gambar 1. Kegiatan 1 Pelatihan flipbook **Gambar 2. Penyuluhan/instal**

PEMBAHASAN

1. Pentingnya Persiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan
   Persiapan persalinan merupakan bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal yang tidak hanya mencakup kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis ibu hamil. Kecemasan, ketakutan terhadap nyeri, dan kekhawatiran mengenai keselamatan ibu dan bayi dapat memengaruhi pengalaman ibu dalam menghadapi proses persalinan. Dalam konteks masyarakat pedesaan, pengalaman persalinan yang disampaikan secara turun-temurun melalui komunikasi dari mulut ke mulut dapat membentuk persepsi ibu hamil terhadap persalinan, terutama apabila cerita yang dominan adalah pengalaman negatif dan menakutkan. Oleh karena itu, kegiatan PKM di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, melalui pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth menjadi salah satu upaya untuk memberikan edukasi yang lebih terstruktur dan berbasis informasi kesehatan. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO, 2018) yang menekankan pentingnya pelayanan persalinan berpusat pada perempuan, menghormati kebutuhan individu, serta mendukung pengalaman persalinan yang positif.
2. Pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth sebagai Media Edukasi Digital
   Penggunaan Smart-Flipbook Gentle Birth merupakan inovasi edukasi kesehatan maternal yang memanfaatkan media digital untuk menyampaikan informasi secara menarik, sistematis, dan mudah diakses oleh ibu hamil. Media edukasi digital berpotensi mendukung peningkatan pengetahuan dan keterlibatan peserta dalam pembelajaran kesehatan, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh desain media, kualitas informasi, dan karakteristik pengguna (Schnitman et al., 2022). Penelitian Mulyani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis augmented reality dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada ibu hamil. Selain itu, penelitian Fitria et al. (2025) di Makassar melaporkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan setelah pemberian edukasi daring menggunakan poster digital. Temuan tersebut mendukung potensi pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi antenatal. Dalam kegiatan PKM di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, Smart-Flipbook Gentle Birth digunakan untuk membantu ibu hamil mempelajari persiapan persalinan, pengelolaan kecemasan, teknik relaksasi, dan strategi menghadapi nyeri secara mandiri. Agar pemanfaatannya optimal, media perlu memiliki materi yang akurat, tampilan yang mudah dipahami, navigasi yang sederhana, serta pendampingan dari tim PKM, bidan, dan kader kesehatan.
3. Edukasi untuk Membentuk Persepsi Positif terhadap Persalinan
   Pemberian edukasi kesehatan melalui Smart-Flipbook Gentle Birth bertujuan membantu ibu hamil membedakan informasi persalinan yang berdasarkan bukti ilmiah dengan cerita atau kepercayaan yang belum tentu sesuai dengan kondisi

medis. Informasi yang tidak lengkap mengenai persalinan dapat menimbulkan kekhawatiran, khususnya pada ibu yang belum memiliki pengalaman melahirkan. Melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan pembelajaran mandiri, ibu hamil dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai proses persalinan, pilihan pengelolaan nyeri, tanda-tanda persalinan, dan pentingnya pertolongan tenaga kesehatan. Pembentukan persepsi positif bukan berarti mengabaikan kemungkinan komplikasi atau menjanjikan persalinan tanpa rasa sakit, melainkan membangun pemahaman yang realistis, kesiapan menghadapi perubahan selama persalinan, serta kepercayaan diri dalam mengambil keputusan berdasarkan informasi yang tepat. WHO (2018) menegaskan pentingnya komunikasi yang efektif, mudah dipahami, dan sesuai dengan konteks budaya dalam pelayanan persalinan. Dengan demikian, edukasi melalui media digital perlu dilengkapi komunikasi dua arah agar kesalahpahaman dapat diklarifikasi dan kebutuhan informasi ibu hamil dapat dipenuhi.

4. Pemahaman Siklus Fear–Tension–Pain dalam Pengelolaan Kecemasan Persalinan
   Salah satu materi utama dalam Smart-Flipbook Gentle Birth adalah siklus Fear–Tension–Pain, yaitu konsep yang menggambarkan keterkaitan antara rasa takut, ketegangan, dan persepsi nyeri selama persalinan. Ketakutan dapat meningkatkan ketegangan emosional dan membuat ibu lebih sulit merasa nyaman ketika menghadapi kontraksi. Sebaliknya, pemahaman yang baik mengenai proses persalinan, dukungan emosional, dan keterampilan relaksasi dapat membantu ibu menghadapi sensasi kontraksi secara lebih adaptif. Dalam kegiatan PKM ini, pengenalan siklus tersebut bertujuan membantu ibu hamil mengenali respons emosionalnya dan memahami strategi yang dapat digunakan untuk mengelola ketakutan menjelang persalinan. Namun, siklus Fear–Tension–Pain sebaiknya dipahami sebagai kerangka edukasi, bukan sebagai penjelasan tunggal mengenai nyeri persalinan, karena nyeri juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan kondisi klinis. WHO (2018) merekomendasikan pendekatan persalinan yang berpusat pada perempuan serta menyediakan pilihan pengelolaan nyeri yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi ibu.
5. Praktik Teknik Pernapasan, Relaksasi, dan Afirmasi Positif
   Demonstrasi dan praktik teknik pernapasan, relaksasi, serta afirmasi positif merupakan komponen penting dalam kegiatan pemberdayaan ibu hamil melalui Smart-Flipbook Gentle Birth. Teknik pernapasan yang dilakukan secara nyaman dan terkontrol dapat membantu ibu memusatkan perhatian, sedangkan relaksasi bertujuan mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan selama menghadapi kontraksi. Afirmasi positif dapat digunakan untuk mendukung kepercayaan diri dan membantu ibu membangun pola pikir yang lebih adaptif terhadap proses persalinan. WHO (2018) merekomendasikan teknik relaksasi, termasuk latihan pernapasan, relaksasi otot, musik, dan mindfulness, sebagai pilihan pengelolaan nyeri bagi ibu hamil sehat yang menginginkan metode tersebut sesuai preferensinya. Meskipun demikian, kekuatan bukti mengenai manfaat beberapa teknik relaksasi terhadap luaran klinis masih terbatas. Oleh

karena itu, praktik yang diajarkan dalam kegiatan PKM perlu disesuaikan dengan kondisi ibu dan didampingi tenaga kesehatan. Metode nonfarmakologis ini merupakan pilihan pendukung dan tidak menggantikan analgesia atau intervensi medis apabila diperlukan.

6. Peran Keluarga dan Kader Kesehatan dalam Mendukung Kesiapan Persalinan
   Keberhasilan edukasi persiapan persalinan tidak hanya bergantung pada pengetahuan ibu hamil, tetapi juga pada dukungan lingkungan sosial. Keluarga, terutama suami atau pendamping yang dipilih ibu, dapat berperan dalam memberikan rasa aman, mendengarkan kekhawatiran, membantu ibu berlatih teknik relaksasi, serta mendukung pengambilan keputusan terkait pelayanan kesehatan. Dalam konteks masyarakat Desa Tonasa, keterlibatan kader kesehatan juga penting untuk membantu menyampaikan informasi yang benar, mendorong pemanfaatan media edukasi, dan menghubungkan ibu hamil dengan bidan atau fasilitas pelayanan kesehatan. WHO (2018) merekomendasikan adanya pendamping pilihan ibu selama persalinan karena dukungan berkelanjutan dapat memperbaiki pengalaman persalinan dan membantu ibu merasa lebih percaya diri. Sejalan dengan itu, WHO (2016) menempatkan komunikasi, dukungan terhadap perempuan, dan keterlibatan keluarga sebagai bagian penting dari pengalaman kehamilan yang positif. Dengan demikian, pelibatan keluarga dan kader dalam program PKM ini dapat menjadi strategi untuk memperluas manfaat edukasi dari individu ke lingkungan sosial ibu hamil Sundari, et all (2025).
7. Evaluasi Efektivitas Program dan Pengukuran Capaian Kegiatan
   Evaluasi merupakan komponen penting untuk mengetahui sejauh mana pemanfaatan Smart-Flipbook Gentle Birth mencapai tujuan pemberdayaan ibu hamil. Pengukuran dapat dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan, observasi untuk mengidentifikasi kemampuan peserta mempraktikkan teknik pernapasan dan relaksasi, serta penilaian langsung terhadap kemampuan mengakses dan menggunakan media digital. Apabila kecemasan menjadi salah satu indikator program, pengukurannya perlu menggunakan instrumen yang valid dan sesuai dengan karakteristik ibu hamil. Hasil evaluasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, persentase, atau diagram. Pendekatan ini sejalan dengan kajian Schnitman et al. (2022), yang menunjukkan bahwa media edukasi digital dalam kesehatan maternal berpotensi memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan, manfaat emosional, dan perubahan perilaku positif. Namun, manfaat tersebut tidak dapat secara otomatis diasumsikan terjadi pada setiap intervensi. Oleh karena itu, klaim keberhasilan kegiatan PKM di Desa Tonasa harus didasarkan pada data hasil pengukuran yang benar-benar diperoleh. Apabila tidak tersedia kelompok pembanding, perubahan sebelum dan sesudah kegiatan dapat menggambarkan perkembangan peserta, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh penggunaan Smart-Flipbook Gentle Birth.

8. Keberlanjutan Program dan Implikasi bagi Pelayanan Kesehatan Maternal
   Keberlanjutan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) perlu menjadi perhatian agar pemanfaatan *Smart-Flipbook Gentle Birth* dapat terus mendukung edukasi kesehatan maternal setelah kegiatan selesai. Media digital ini berpotensi diintegrasikan dalam kelas ibu hamil, konseling antenatal, penyuluhan di posyandu, serta kegiatan pendampingan oleh bidan dan kader kesehatan. Penelitian Mishra et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi *mobile health* berpotensi meningkatkan pemanfaatan pelayanan antenatal, sedangkan De dan Pradhan (2023) mengidentifikasi potensi teknologi seluler dalam mendukung akses informasi dan pemanfaatan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Selain itu, Schnitman et al. (2022) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa edukasi digital dalam kesehatan maternal berpotensi meningkatkan pengetahuan, memberikan manfaat emosional, dan mendukung perubahan perilaku positif. Berdasarkan temuan tersebut, *Smart-Flipbook Gentle Birth* dapat dikembangkan sebagai media edukasi pendamping yang berkelanjutan dengan memperhatikan kemudahan akses, literasi digital ibu hamil, validitas materi, dan keterlibatan tenaga kesehatan. Namun, efektivitas dan keberlanjutan media ini secara khusus tetap perlu dievaluasi melalui pengukuran pengetahuan, kemampuan penggunaan media, dan tindak lanjut setelah intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pemanfaatan *Smart-Flipbook Gentle Birth* di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, merupakan upaya pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi kesehatan maternal yang inovatif, interaktif, dan berbasis digital. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan persalinan, memperkuat kesiapan psikologis, serta memberikan pemahaman tentang pengelolaan kecemasan dan nyeri persalinan melalui metode nonfarmakologis, seperti teknik pernapasan, relaksasi, dan afirmasi positif. Pemanfaatan *Smart-Flipbook Gentle Birth* juga berpotensi membantu ibu hamil membangun persepsi yang lebih positif terhadap persalinan, memahami siklus *Fear–Tension–Pain*, serta meningkatkan kemampuan belajar secara mandiri. Selain itu, keterlibatan keluarga, bidan, dan kader kesehatan menjadi aspek penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang suportif bagi ibu hamil. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu alternatif edukasi kesehatan maternal yang berkelanjutan di masyarakat, dengan capaian peningkatan pengetahuan dan kesiapan psikologis perlu dikonfirmasi melalui hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan.

Saran diharapkan pemanfaatan *Smart-Flipbook Gentle Birth* dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai media edukasi bagi ibu hamil melalui kolaborasi bidan, kader kesehatan, keluarga, dan pemerintah desa. Evaluasi berkala melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan perlu dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kesiapan psikologis ibu hamil. Dengan demikian, program ini

diharapkan dapat mendukung persiapan persalinan yang lebih positif, meningkatkan kemandirian ibu hamil, serta menjadi model edukasi kesehatan maternal yang dapat dikembangkan di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pemberi dana pengabdian ini yaitu LPkM Universitas Muslim Indonesia yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan Kepala Desa Tonasa dan jajarannya, para kader kesehatan, bidan wilayah, tokoh masyarakat, serta seluruh peserta (ibu Hamil) yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerjasama selama proses penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan berlangsung. Tidak lupa kami berterima kasih kepada tim pelaksana dan mahasiswa yang telah membantu dalam persiapan hingga evaluasi kegiatan.

Semoga segala bantuan, dukungan, dan kerjasama yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan ibu dan anak di wilayah desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. Kami berharap program ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

.

DAFTAR RUJUKAN

Chang, C.-Y., Gau, M.-L., Huang, C.-J., & Cheng, H.-M. (2022). Effects of non-pharmacological coping strategies for reducing labor pain: A systematic review and network meta-analysis. PLOS ONE, 17(1), e0261493. https://doi.org/10.1371/journal.pone. 0261493

Delgado, A., Marinho, G., Melo, R. S., Pinheiro, F., & Lemos, A. (2024). Effectiveness of breathing exercises during first stage of labor: A systematic review and meta-analysis. European Journal of Integrative Medicine, 68, 102370. https://doi.org/10.1016/ j.eujim.2024.102370

De, P., & Pradhan, M. R. (2023). Effectiveness of mobile technology and utilization of maternal and neonatal healthcare in low and middle-income countries (LMICs): A systematic review. BMC Women's Health, 23, Article 664. https://doi.org/ 10.1186/s12905-023-02825-y

Fisher, C., Hauck, Y., & Fenwick, J. (2006). How social context impacts on women's fears of childbirth: A Western Australian example. Social Science & Medicine, 63(1), 64–75. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.065

Fitria, F., Fadhilah, U., & Muliani, S. (2025). The effectiveness of online education through digital posters on increasing pregnant women's knowledge about childbirth preparation. Jurnal EduHealth, 16(4), 1823–1834. https://ejournal.seaninstitute. or.id/index.php/healt/article/view/7653

Hu, Y., Lu, H., Huang, J., & Zang, Y. (2021). Efficacy and safety of non-pharmacological interventions for labour pain management: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. Journal of Clinical Nursing, 30(23–24), 3398–3414. https://doi.org/10.1111/jocn.15865

Haninggar, R. D., Anwar, Y., & Ashriady. (2025). Pengaruh edukasi kesehatan berbasis flipbook digital terhadap tingkat pengetahuan anemia pada ibu hamil. Media of Medical Research (pastikan nama jurnal, volume, nomor, dan halaman sesuai metadata artikel). https://doi.org/10.55110/mcj.v4i2.291

Mishra, M., Parida, D., Murmu, J., Singh, D., Rehman, T., Kshatri, J. S., & Pati, S. (2023). Effectiveness of mHealth interventions for monitoring antenatal care among pregnant women in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. Healthcare, 11(19), 2635. https://doi.org/10.3390/healthcare11192635

Mulyani, E. Y., Jus'at, I., & Sumaedi, S. (2023). The effect of augmented-reality media-based health education on healthy lifestyle knowledge, attitude, and healthy lifestyle behaviors among pregnant women during COVID-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. Digital Health. https://doi.org/10.1177/20552076231167255

National Institute for Health and Care Excellence. (2023). Intrapartum care (NICE Guideline NG235). https://www.nice.org.uk/guidance/ng235/chapter/recommendations2.

Nori, W., Kassim, M. A. K., Helmi, Z. R., Pantazi, A. C., Brezeanu, D., Brezeanu, A. M., Penciu, R. C., & Serbanescu, L. (2023). Non-pharmacological pain management in labor: A systematic review. Journal of Clinical Medicine, 12(23), 7203. https://doi.org/ 10.3390/jcm12237203

O'Connell, R., et al. (2018). How do informal information sources influence women's decision-making for birth? A meta-synthesis of qualitative studies. [Artikel penelitian; metadata penulis dan jurnal perlu diverifikasi sebelum digunakan dalam daftar pustaka final]. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5761120/

Smith, D. M., et al. (2016). Negative impressions of childbirth in a North-West England student population. [Metadata jurnal dan penulis lengkap perlu diverifikasi sebelum digunakan dalam daftar pustaka final]. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27578057/

Schnitman, G., Wang, T., Kundu, S., Turkdogan, S., Gotlieb, R., & How, J. (2022). The role of digital patient education in maternal health: A systematic review. Patient Education and Counseling, 105(3), 586–593. https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.019

Schnitman, G., Wang, T., Kundu, S., Turkdogan, S., Gotlieb, R., & How, J. (2022). The role of digital patient education in maternal health: A systematic review. Patient Education and Counseling, 105(3), 586–593. https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.019

Sundari, Samsualam, Andi Tenri Abeng, Walliana Kaledupa, Nada Mujahidah (2025) Penguatan Peran Suami Dalam Kesiapsiagaan Komplikasi Persalinan Melalui Program Suami Siaga. Indonesian Journal Of Community Service Volume 5 No 4 Desember 2025, E-ISSN: 2775-2666

World Health Organization. (2022). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. World Health Organization. https://www.ncbi.nlm.nih. gov/books/NBK582350/

World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. World Health Organization https://www.who.int/publications /i/item/9789241549912

World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. World Health Organization. https://www.who.int/publications /i/item/9789241550215