



Workshop *Birth Companion* untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Bersalin

**Shinta Nur Rochmayanti*¹, Alief Ayu Purwitasari², Arkha Rosyaria Badrus³,
Miftahul Khairoh⁴, Kholifatul Ummah⁵**

¹⁻² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Dr. Soetomo

³⁻⁵ Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Dr. Soetomo

*e-mail: shinta.nur.rochmayanti@unitomo.ac.id

DOI : 10.62354/healthcare.v4i2.196

Received : May 7th 2026 Accepted : June 23th 2026 Published : June 30th 2026

Abstrak

Kecemasan menjelang persalinan dapat menghambat kenyamanan ibu dan berpotensi memengaruhi proses persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan peran suami sebagai birth companion melalui workshop pendampingan persalinan. Sasaran kegiatan adalah pasangan suami-istri/ibu hamil di wilayah mitra. Metode kegiatan meliputi edukasi fase persalinan, pelatihan teknik dukungan non-farmakologis berupa massage effleurage, counterpressure, pengaturan posisi persalinan, latihan pernapasan, afirmasi positif, serta pemberian media edukasi mandiri. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, observasi keterampilan suami, serta pengukuran kecemasan ibu dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keterampilan suami dari kisaran 25-30% sebelum workshop menjadi rata-rata 88% setelah intervensi. Tingkat kecemasan ibu juga menurun, dengan mayoritas responden berpindah dari kategori kecemasan berat menuju kecemasan ringan atau tidak cemas. Workshop ini menunjukkan bahwa pelibatan suami secara terstruktur dapat memperkuat dukungan fisik dan psikologis ibu selama persalinan.

Kata kunci: birth companion; pendampingan persalinan; suami; kecemasan; ibu hamil

Abstract

Anxiety before childbirth may reduce maternal comfort and potentially affect the labor process. This community service program aimed to strengthen the husband's role as a birth companion through a childbirth support workshop. The target participants were couples/pregnant women in the partner area. The program consisted of education on stages of labor, training in non-pharmacological support techniques including effleurage massage, counterpressure, labor positioning, breathing exercises, positive affirmation, and distribution of self-learning educational media. Evaluation was conducted through pre-test and post-test knowledge assessment, observation of husbands' practical skills, and maternal anxiety assessment using the Hamilton Anxiety Rating Scale. The results showed an increase in husbands' practical skills from approximately 25-30% before the workshop to an average of 88% after the intervention. Maternal anxiety also decreased, with most respondents shifting from severe anxiety to mild or no anxiety. The workshop indicates that structured husband involvement can enhance physical and psychological support for mothers during childbirth.

Keywords: birth companion; childbirth support; husband; anxiety; pregnant women

A. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan peristiwa fisiologis yang menandai fase transisi penting dalam kehidupan perempuan dan keluarga. Meskipun berlangsung secara alamiah, proses persalinan sering disertai ketegangan, rasa nyeri, dan kecemasan, terutama pada ibu yang belum memiliki pengalaman melahirkan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan respons stres, memengaruhi kenyamanan ibu, dan berpotensi mengganggu proses persalinan. Dukungan berkelanjutan selama persalinan terbukti berhubungan dengan pengalaman persalinan yang lebih positif dan penurunan kebutuhan intervensi yang tidak perlu [1].

Dalam rekomendasi pelayanan intrapartum, persalinan yang positif tidak hanya menekankan aspek keselamatan klinis, tetapi juga pengalaman psikologis ibu, penghormatan terhadap pilihan ibu, komunikasi yang baik, dan dukungan dari pendamping yang dipercaya [2]. Pada konteks keluarga Indonesia, suami merupakan figur yang dekat dengan ibu dan berpotensi menjadi sumber dukungan utama. Namun, kehadiran suami di fasilitas pelayanan kesehatan sering kali masih bersifat pasif, sebatas mengantar, menunggu, atau membantu administrasi, bukan sebagai pendamping persalinan aktif.

Peran aktif suami sebagai birth companion perlu diperkuat melalui edukasi dan pelatihan praktis. Suami dapat dilatih memberikan dukungan non-farmakologis, seperti teknik massage effleurage, counterpressure pada daerah sakrum, bantuan perubahan posisi, panduan napas, dan afirmasi positif. Pendekatan non-farmakologis tersebut telah dikenal sebagai strategi untuk mengurangi nyeri dan mencegah penderitaan selama persalinan [3]. Selain itu, dukungan pendamping persalinan berperan dalam advokasi kebutuhan ibu, meningkatkan rasa aman, dan membantu ibu menghadapi proses persalinan secara lebih percaya diri [4].

Berdasarkan analisis situasi pada wilayah mitra, ditemukan bahwa belum tersedia program edukasi terstruktur yang membekali suami dengan keterampilan sebagai birth companion. Kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal masih lebih banyak berfokus pada pemeriksaan ibu dan janin, sementara pelatihan pendampingan persalinan berbasis keluarga belum berjalan optimal. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan Workshop Birth Companion sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mendukung penguatan kesehatan ibu dan anak, sejalan dengan prioritas pembangunan kesehatan nasional [5]. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan literasi, keterampilan, dan kesiapan suami dalam mendampingi persalinan, serta menurunkan kecemasan ibu melalui dukungan fisik dan psikologis yang terstruktur.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui workshop dan simulasi keterampilan. Sasaran kegiatan adalah pasangan suami-istri atau ibu hamil bersama pendamping di Wilayah Mitra. Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi S1 Kebidanan Universitas Dr. Soetomo dengan melibatkan mahasiswa sebagai pendukung teknis pelaksanaan, dokumentasi, dan pendampingan peserta.

Tahapan kegiatan terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap perencanaan, tim melakukan koordinasi dengan mitra, menyusun materi workshop, menyiapkan media edukasi, dan menyiapkan instrumen evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, peserta mendapatkan edukasi mengenai fase persalinan, kebutuhan psikologis ibu, peran suami sebagai pendamping, serta demonstrasi teknik dukungan non-farmakologis. Teknik yang dipraktikkan meliputi massage effleurage, counterpressure, bantuan posisi tegak, latihan napas, dan afirmasi positif. Materi ini disusun dengan mengacu pada prinsip dukungan intrapartum yang menghargai kenyamanan, pilihan, dan kebutuhan ibu [2], [3].

Metode pembelajaran menggunakan ceramah singkat, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan simulasi berpasangan. Peserta suami diminta mempraktikkan teknik pendampingan fisik dan komunikasi terapeutik, sementara ibu hamil memberikan umpan balik mengenai kenyamanan teknik yang dilakukan. Evaluasi proses dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, observasi daftar tilik keterampilan suami, serta evaluasi persepsi peserta terhadap manfaat kegiatan. Evaluasi hasil dilakukan dengan pengukuran kecemasan ibu menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebelum dan setelah intervensi.

Keberlanjutan program dilakukan melalui pemberian buku saku atau modul ringkas birth companion serta media edukasi digital yang dapat dipelajari kembali di rumah. Mitra diharapkan dapat memanfaatkan materi tersebut sebagai bagian dari kegiatan kelas ibu hamil atau edukasi keluarga, sehingga praktik pendampingan persalinan oleh suami dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Workshop *Birth Companion*

Tahap	Kegiatan	Metode	Indikator
Persiapan	Koordinasi mitra, penyusunan materi, dan instrumen	Rapat teknis dan telaah materi	Materi dan instrumen siap digunakan
Pelaksanaan	Edukasi dan praktik teknik pendampingan	Ceramah, demonstrasi, simulasi	Peserta mengikuti sesi aktif
Evaluasi	Pre-test, post-test, observasi keterampilan, dan HARS	Pengukuran deskriptif	Perubahan pengetahuan, keterampilan, dan kecemasan
Tindak lanjut	Pemberian modul dan media edukasi	Pendampingan mandiri	Materi dapat digunakan kembali di rumah/mitra

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Workshop *Birth Companion* menunjukkan adanya perubahan positif pada kesiapan pasangan suami-istri dalam menghadapi persalinan. Sebelum kegiatan, sebagian besar suami belum memahami peran praktis yang dapat dilakukan saat istri mengalami kontraksi. Kehadiran suami cenderung bersifat pasif dan belum

diarahkan pada dukungan fisik maupun psikologis. Setelah mengikuti workshop, suami mampu menjelaskan kembali peran pendamping persalinan dan mempraktikkan teknik dasar pendampingan, seperti counterpressure, effleurage, bantuan posisi, panduan napas, dan afirmasi positif.

Hasil evaluasi keterampilan menunjukkan peningkatan yang jelas. Rata-rata penguasaan teknik massage counterpressure dan pengaturan posisi persalinan yang semula berada pada kisaran 25-30% meningkat menjadi rata-rata 88% setelah kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode experiential learning, yaitu belajar melalui demonstrasi dan praktik langsung, efektif untuk mengubah pengetahuan menjadi keterampilan. Keterampilan tersebut penting karena dukungan fisik dan emosional yang berkelanjutan selama persalinan telah dilaporkan berkontribusi pada pengalaman melahirkan yang lebih baik [1].

Dari sisi psikologis, pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ibu setelah suami mendapatkan pelatihan pendampingan. Mayoritas ibu yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan berat berpindah menuju kecemasan ringan atau tidak cemas. Penurunan kecemasan ini dapat dijelaskan melalui meningkatnya rasa aman ibu ketika suami mampu memberikan sentuhan yang tepat, komunikasi yang menenangkan, dan afirmasi positif. Dukungan pendamping yang terlatih juga dapat memperkuat advokasi kebutuhan ibu selama persalinan [4].

Keberhasilan kegiatan tidak hanya tampak pada peningkatan keterampilan individu, tetapi juga pada terbentuknya pola komunikasi pasangan yang lebih suportif. Suami tidak lagi memosisikan diri hanya sebagai pengantar atau penunggu, melainkan sebagai bagian dari sistem dukungan ibu. Hasil ini sejalan dengan konsep bahwa pendampingan persalinan perlu diberikan secara terstruktur agar ibu merasa dihargai, aman, dan mampu berpartisipasi aktif dalam proses persalinan [2]. Temuan internal yang dikutip dalam laporan kegiatan juga mendukung pentingnya dukungan psikologis suami terhadap penurunan stres ibu menjelang persalinan [6].

Tabel 2. Ringkasan capaian kegiatan

Aspek Evaluasi	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Makna Capaian
Keterampilan suami	Penguasaan teknik sekitar 25-30%	Rata-rata keterampilan 88%	Suami lebih siap menjadi pendamping aktif
Kecemasan ibu	Mayoritas berada pada kategori kecemasan berat	Bergeser ke kecemasan ringan/tidak cemas	Dukungan pasangan membantu stabilitas psikologis ibu
Media edukasi	Belum tersedia media mandiri terstruktur	Tersedia modul/buku saku dan video	Materi dapat digunakan ulang oleh keluarga dan mitra
Keterlibatan mahasiswa	Belum terlibat dalam intervensi mitra	Terlibat dalam pelaksanaan dan evaluasi	Mendukung pembelajaran MBKM dan IKU

Luaran kegiatan meliputi draf artikel ilmiah, video edukasi, dan modul atau buku saku pendamping persalinan. Media tersebut menjadi alat bantu bagi mitra untuk memperluas edukasi kepada calon ayah lainnya. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan juga memberikan pengalaman pembelajaran di luar kampus, khususnya dalam komunikasi kesehatan, edukasi masyarakat, dan pengelolaan program pengabdian. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan manfaat bagi masyarakat sekaligus mendukung pencapaian kinerja Tridharma Perguruan Tinggi.

D. KESIMPULAN

Workshop Birth Companion mampu meningkatkan peran suami sebagai pendamping persalinan aktif. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan suami dalam memberikan dukungan fisik melalui teknik massage, counterpressure, bantuan posisi, latihan napas, dan afirmasi positif. Peningkatan keterampilan tersebut diikuti dengan penurunan kecemasan ibu, sehingga menunjukkan bahwa edukasi pendamping persalinan berbasis keluarga dapat menjadi strategi promotif-preventif dalam meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Ke depan, program ini dapat dikembangkan sebagai bagian dari kelas ibu hamil dan edukasi calon ayah di fasilitas kesehatan mitra dengan dukungan modul serta media digital yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo, mitra kegiatan, kader kesehatan, mahasiswa yang terlibat, serta seluruh peserta workshop yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. A. Bohren, G. J. Hofmeyr, C. Sakala, R. K. Richard, and A. Cuthbert, "Continuous support for women during childbirth," *Cochrane Database of Systematic Reviews*, no. 7, 2017, doi: 10.1002/14651858.CD003766.pub6.
- [2] World Health Organization, WHO recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization, 2018.
- [3] P. Simkin and A. Bolding, "Update on nonpharmacologic approaches to relieve childbirth pain and prevent suffering," *Journal of Midwifery & Women's Health*, vol. 49, no. 6, pp. 489-504, 2004, doi: 10.1016/j.jmwh.2004.07.007.
- [4] P. M. Lantz, L. K. Low, S. Varkey, and R. L. Watson, "Douglas as childbirth companions: Their role in patient advocacy," *Health Care for Women International*, vol. 26, no. 1, pp. 41-55, 2005, doi: 10.1080/07399330590889135.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, Profil kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022.
- [6] A. Prasetyo, S. N. Rochmayanti, and A. A. Purwitasari, "The power of paternal presence: Reducing cortisol and labor pain perception," *Hasil Riset Internal/Unpublished Research*, Universitas Dr. Soetomo, 2023.