

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Metode Persalinan *Gentle Birth* Melalui Kelas Daring Pendampingan Ibu

Legina Anggraeni¹ Maryuni²

¹² Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Binawan, Jakarta Timur 13630

Email: legina@binawan.ac.id¹ maryuni@binawan.ac.id²

Abstract

The process of fertilization, pregnancy, childbirth and breastfeeding is a natural process that occurs in a woman and very few experience problems during the process. If, during the process, the woman does not prepare to the maximum every process that will be lived can cause complications both physical and psychosocial that can be felt not only by the mother but by the fetus she contains. Therefore, special classes of assistance to pregnant women can be a solution to reduce the number of complications. The purpose of this community service is to increase the insight and knowledge of pregnant women about the method of childbirth that is minimal trauma and minimal intervention, namely by gentle birth method. In addition, gentle birth method can provide a positive experience for mother and fetus. This method used in community service is done online through Google Meet (material exposure) and periodic discussions through WhatsApp Group for 4 consecutive weeks. The result of community service conducted through this maternity mentoring class is the increasing knowledge and insight of pregnant women about gentle birth methods and can provide a pleasant pregnancy and childbirth experience.

Keywords : Gentle birth, Pregnant woman, Pregnancy, Mother Class, Birth Preparation

Abstrak

Proses fertilisasi, kehamilan, persalinan dan menyusui merupakan proses yang alami terjadi pada diri seorang wanita dan hanya sedikit sekali yang mengalami masalah selama proses tersebut. Jika, selama proses tersebut wanita tersebut tidak mempersiapkan secara maksimal setiap proses yang akan dijalani dapat menimbulkan komplikasi baik fisik maupun psikososial yang dapat dirasakan bukan hanya oleh ibu namun oleh janin yang dikandungnya. Oleh karena itu kelas khusus pendampingan yang dilakukan kepada ibu hamil dapat menjadi solusi untuk menekan angka komplikasi tersebut. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan ibu hamil tentang metode persalinan yang minim trauma dan minim intervensi yaitu dengan metode gentle birth. Selain itu metode gentle birth dapat memberikan pengalaman positif bagi ibu dan janin. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring melalui Google Meet (pemaparan materi) dan diskusi berkala melalui WhatsApp Group selama 4 minggu berturut-turut. Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kelas pendampingan ibu hamil ini adalah meningkatnya pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang metode persalinan gentle birth serta dapat memberikan pengalaman kehamilan dan persalinan yang menyenangkan.

Kata kunci : Gentle birth, Ibu hamil, kehamilan, kelas ibu, persiapan persalinan

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesehatan masyarakat di suatu Negara. Menurut data *World Health Organization* (WHO), AKI di dunia pada tahun 2015 diperkirakan 303.000 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH). Sedangkan angka kematian bayi (AKB) di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 diperkirakan 41 per 1000 KH (WHO,2018).

AKI di Indonesia sudah mengalami penurunan pada periode tahun 1994 – 2007, namun pada tahun 2012 AKI meningkat kembali menjadi 359 per 100.000 KH. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 menunjukkan bahwa AKI menunjukkan penurunan yaitu sebesar 305 per 100.000 KH (Kemenkes, 2017). Walaupun mengalami penurunan hal ini dirasa belum secara signifikan berpengaruh dan masih sangat jauh dari target yang telah ditetapkan dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan, preeklamsi dan infeksi (WHO, 2018).

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan merupakan proses patologis, tetapi kondisi normal tersebut dapat menjadi kondisi patologis/abnormal (Jannah, 2012). Setiap wanita menginginkan persalinan berjalan lancar dan dapat melahirkan bayi secara sempurna. Persalinan seharusnya merupakan moment yang membahagiakan yang tidak perlu ditakuti oleh seorang wanita, tetapi masih banyak perempuan yang merasa khawatir, cemas dan gelisah menanti saat kelahiran tiba (Kasdu, 2003). Pieter dan Lubis (2010) mengemukakan bahwa ketika wanita memasuki masa kehamilan, perubahan tidak hanya terjadi secara fisik namun juga psikologis sehingga wanita perlu melakukan adaptasi. Perubahan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan antara lain rasa senang bercampur cemas, perubahan emosional, stres, serta munculnya rasa khawatir. Kecemasan selama hamil memiliki beberapa dampak negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi lebih berisiko mengalami keguguran, kelahiran bayi prematur, dan operasi Sectio Caesar pada proses persalinannya.

Kecemasan berat ketika hamil bisa berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, dengan mengalami kecemasan berat selama kehamilan dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum, preeklampsia dan eklampsia. Selain itu, suasana psikologis yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan dan memperberat nyeri persalinan. Sedangkan dampak pada bayi adalah memiliki Berat Badan Lahir Rendah (BLBR), kelahiran preterm, keguguran spontan, rendahnya skor APGAR, dan disregulasi neuro endokrin (Annie, 2013)

Kontraksi bisa terjadi dengan baik jika hormon oksitosin dalam tubuh mencukupi. Hormon ini akan diproduksi dengan baik jika seorang wanita merasa rileks dan tidak dalam keadaan cemas. Kecemasan yang dialami seorang wanita akan meningkatkan produksi hormon serotonin yang bisa menghambat kerja oksitosin. Akibatnya seorang ibu bersalin yang seharusnya bisa bersalin secara normal harus dilakukan intervensi medis induksi persalinan dengan oksitosin drip yang menyebabkan rasa nyeri bertambah hebat (Buckley, 2002).

Kecemasan dan rasa nyeri dapat diminimalisir dengan meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan relaksasi selama kehamilan dan persalinan serta persiapanpersiapan fisik dan psikologis. Sayangnya, petugas kesehatan masih banyak menggunakan biomedical model dalam memberikan asuhan pada ibu bersalin. Salah satu ciri biomedical model berarti fokus bahwa kelancaran persalinan disebabkan oleh faktor *power*, *passage* dan *passanger*, jarang melihat pada faktor psikologis, psikososial dan spiritual.

Persiapan persalinan lebih banyak untuk persiapan fisik sehingga kecemasan yang merupakan penyebab penting juga dalam kelancaran persalinan belum tersentuh dengan baik. *Gentlebirth* dan *hypnobirthing* adalah salah satu cara untuk mempersiapkan ibu hamil saat kehamilan. *Hypnobirthing* dan *gentlebirth* bukan hanya memandang ibu bersalin dari segi fisiologis tetapi memandang ibu bersalin sebagai klien secara holistik sebagai makhluk bio psiko sosial dan kultural. Kunci dari hypnobirth dan gentlebirth adalah meminimaslisir tindakan medis dengan persalinan yang lembut dan alamiah.

Gentle birth adalah metode persalinan yang tenang, lembut, santun dan memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh manusia. *Gentle birth* merupakan serangkaian proses yang harus dilakukan sejak masa kehamilan, proses persalinan hingga bayi dilahirkan. Manfaat *gentle birth* tidak hanya bisa dirasakan oleh ibu, tetapi juga menguntungkan bayi dan keluarga sekitarnya. Diantara manfaat *gentle birth* untuk ibu hamil salah satunya adalah ibu dapat bersalin dengan tenang, bebas dari ketakutan dan kecemasan, sementara kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah yang pada umumnya dialami oleh ibu hamil (Sariati, dkk, 2016).

Setelah dilakukan pertemuan dan diskusi mendalam antara tim pengabdian dan mitra maka ditemukan masalah yaitu masih kurangnya pengetahuan ibu hamil dan keluarganya tentang metode persalinan *gentle birth* beserta dengan manfaatnya. Tujuan dari diadakannya kelas pendampingan persalinan ini adalah untuk membuka wawasan dan menambah pengetahuan ibu hamil tentang metode persalinan *gentle birth* serta menumbuhkan kesadaran ibu hamil untuk memberdayakan diri baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan.

2. METODE PELAKSANAAN

Solusi terkait dari kurangnya pengetahuan ibu hamil dan keluarganya tentang metode persalinan *gentle birth* beserta dengan manfaatnya yaitu dengan mengadakan kelas pendampingan ibu, saat ini Indonesia sedang mengalami pandemik covid-19 dimana tidak memungkinkan untuk mengadakan kelas pendampingan secara langsung kepada para ibu hamil dan keluarganya maka tim pengabdian bersama mitra (Klinik Bidan Hartati) memutuskan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini secara daring. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui media Google Meet yang dilakukan pada bulan Juni-Juli 2020. Metode yang akan dilakukan untuk memberikan solusi atas permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test* kepada ibu hamil sebelum dilakukannya kelas pendampingan sebanyak 15 soal yang meliputi definisi *gentle birth*, manfaat metode *gentle birth*, jenis persalinan *gentle birth*, dan persiapan persalinan *gentle birth*.
2. Melakukan kegiatan pendampingan persalinan dengan mempresentasikan materi tentang persiapan persalinan dengan metode *gentle birth* yang dilakukan secara daring melalui Google Meet dengan jumlah peserta 35 ibu hamil
3. Melakukan sesi diskusi dan Tanya jawab seputar materi yang dipresentasikan secara daring.
4. Melakukan *post-test* kepada ibu hamil setelah kelas pendampingan selesai dengan soal yang sama dengan *pre-test*.
5. Dilakukan kegiatan pendampingan ibu hamil melalui *whatsapp group* "Kelas Pendampingan Ibu". Kegiatan ini berisikan diskusi dan Tanya jawab seputar kehamilan dan persiapan persalinan termasuk cara bagaimana mengurus bayi baru lahir dan menyusui.



Gambar 1: Whatsapp Group Kelas Pendampingan Ibu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*) di klinik Bidan Hartati Jakarta sebanyak 35 orang yang ada dalam pendataan di bulan Juni 2020.

3.1 TABEL DAN GAMBAR

Gambaran karakteristik kelompok sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1: Gambaran karakteristik kelompok sasaran (ibu hamil)

| No | Karakteristik | Frekuensi (N) | Persentase (%) |
|----|----------------|---------------|----------------|
| 1 | Usia | | |
| | Berisiko | 13 | 37,1 |
| | Tidak Berisiko | 22 | 62,9 |
| 2 | Trimester | | |
| | Trimester I | 5 | 14,3 |
| | Trimester II | 11 | 31,4 |
| | Trimester III | 19 | 54,2 |

Berdasarkan tabel diatas didapati bahwa kelompok sasaran (ibu hamil) didominasi pada usia reproduksi yang tidak berisiko yaitu sebesar 62,9% atau setara dengan 22 orang ibu hamil dan sisanya berada pada kelompok usia berisiko sebesar 37, 1. Ibu hamil pada kelompok sasaran didominasi berada pada trimester III kehamilan dengan presentase 54,2 %, trimester II kehamilan dengan presentase 31,4 % dan trimester I kehamilan dengan presentase 14,3 %.

Sebelum dimulainya kegiatan pendampingan ibu hamil dalam hal awal adalah pemaparan materi tentang persalinan metode *gentle birth* dilakukan *pre-test* untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang metode persalinan *gentle birth*. Nilai hasil *pre test* dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Pre Test

| No | Pengetahuan | Frekuensi (N) | Persentase (%) |
|----|--------------------|---------------|----------------|
| 1 | Pengetahuan Baik | 6 | 17,2 |
| 2 | Pengetahuan Cukup | 12 | 34,2 |
| 3 | Pengetahuan Kurang | 17 | 48,6 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil *pre test* pada kelompok sasaran didominasi dengan pengetahuan cukup sebesar 34,2 % disusul dengan pengetahuan kurang 48,6 %sebesar dan pengetahuan baik hanya sebesar 17,2 %. Setelah memetakan pengetahuan kelompok sasaran dimana didapati hasil pengetahuan tentang persalinan metode *gentle birth* masih didominasi dengan pengetahuan kurang (48,6%) maka tim pengabdian

memutuskan untuk melakukan pemaparan materi terkait persalinan metode *gentle birth*.



Gambar 2. Suasana Pemaparan Materi

Setelah tim pengabdian menyampaikan materi, kami kembali menyebar kuesioner *post-test* untuk mengukur kembali pengetahuan kelompok sasaran (ibu hamil) tentang metode persalinan *gentle birth*. Ada pun hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Post Test

| No | Pengetahuan | Frekuensi (N) | Persentase (%) |
|----|--------------------|---------------|----------------|
| 1 | Pengetahuan Baik | 19 | 54,3 |
| 2 | Pengetahuan Cukup | 14 | 40 |
| 3 | Pengetahuan Kurang | 2 | 5,7 |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terjadi pergeseran tingkat pengetahuan kelompok sasaran (ibu hamil) yang didominasi dengan pengetahuan baik dengan presentase 54,3 % kemudian pengetahuan cukup dengan presentase 40% dan pengetahuan kurang sebesar 5,7%.

Proses pendampingan ibu dalam mempersiapkan persalinan dengan metode *gentle birth* tidak hanya menyiapkan ibu dan keluarganya dari segi kesiapan fisik saja melainkan menyiapkan ibu dan keluarganya secara holistik (fisik, psikologis dan spiritual). Menurut Ozdemir dkk (2018) yang menunjukkan bahwa persiapan persalinan menjadi hal yang penting dan tidak boleh diabaikan dalam mempersiapkan kondisi psikologis ibu hamil, mengurangi rasa takut akan persalinan, dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi.

Gentle birth didefinisikan sebagai persalinan yang meminimalisasi intervensi medis, mengandalkan reaksi alami tubuh ibu, dan membutuhkan persiapan diri ibu selama menjalani masa kehamilan sehingga menimbulkan kesiapan diri ibu menghadapi persalinan (Saputri, 2020). Kusbandiyah dan Puspawati (2016) pada ibu yang mengikuti kelas persiapan *gentle birth* menunjukkan bahwa teknik olah napas, pelvic rocking, dan relaksasi digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan mempercepat persalinan. Dengan

tiga kombinasi dari teknik-teknik tersebut, ibu hamil merasa lebih tenang dan lancar menghadapi persalinan.

3.2. ISI TULISAN

Langkah-langkah dalam melakukan pengabdian masyarakat dalam hal ini melalui kelas pendampingan persalinan pada ibu tentang metode persalinan *gentle birth* terdiri dari beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

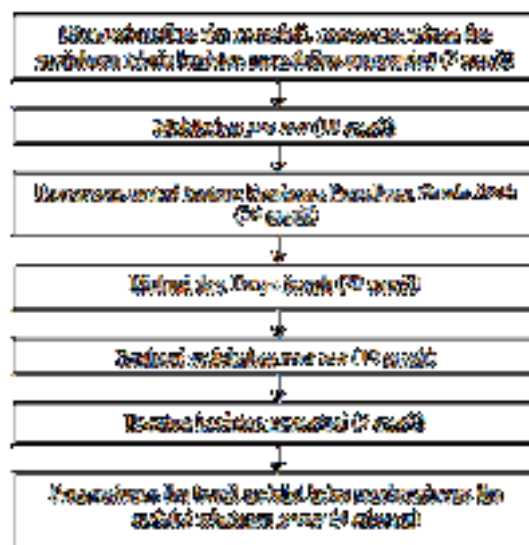
Pada tahap ini tim pengabdian melakukan survey dan diskusi dengan mitra terkait masalah yang dihadapi oleh mitra. Kemudian melakukan koordinasi internal bersama tim pengabdian, membuat proposal pengabdian masyarakat, membuat instrument *pre* dan *post test* dengan menggunakan google formulir.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian memaparkan materi dengan judul ‘Mempersiapkan Persalinan *Gentle Birth*’ dengan rincian materi yaitu definisi *gentle birth*, manfaat *gentle birth*, jenis persalinan *gentle birth*, dan langkah persiapan persalinan *gentle birth*. Pemaparan materi dilakukan secara daring melalui Google Meet. Setelah itu dilakukan proses Tanya jawab dan diskusi terkait materi yang telah dipaparkan.

3. Evaluasi dan Monitoring

Pada tahap ini evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *post test* dalam bentuk google formulir yang dibagikan kepada para peserta, dengan jumlah dan model soal yang sama dengan *pre test*. Setelah itu dilakukan proses pendampingan selama kurang lebih 4 minggu yang dilakukan melalui *whatsapp group* disana terjadi diskusi antara tim pengabdian dengan peserta ibu hamil terkait permasalahan kehamilan dan persiapan persalinan.



Gambar 3. Alur tahapan kegiatan pengabdian masyarakat

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai persalinan dengan metode *gentle birth* setelah diadakan kelas pendampingan ibu hamil juga didapati para peserta kelas ibu yang berada di trimester III kehamilan lebih memiliki kesiapan dalam mempersiapkan persalinan secara *gentle birth* dan beberapa peserta ibu hamil dapat merasakan persalinan secara *gentle birth*.

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kedepannya diharapkan dapat melakukan pendampingan langsung kepada ibu hamil bukan hanya mendampingi secara psikologis namun juga melakukan kelas pendampingan ibu dari segi persiapan fisik (senam hamil/*prenatal gentle yoga*). Sehingga ibu hamil lebih siap secara fisik dan psikologis dalam mempersiapkan proses persalinan secara *gentle birth*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie & Ritchmond, Brenda Lynn. (2014). "Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit". Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia;
- Aprisandityas, Annie & Elfrida, Diana. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi* 8 volume 2: 80- 89
- Buckley, J. Sarah. (2002). *Estatic Birth : The Hormonal Blueprint*. Issue 111, March/April.
- Jannah, Nurul. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit ANDI)
- Kasdu, D. (2003). *Operasi Caesar Masalah dan Solusinya*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Ozdemir, M. E., Cilingir, I. U., Ilhan, G., Yildiz, E., & Ohanoglu, K. (2018). The effect of the systematic birth preparation program on fear of vaginal delivery and quality life.
- Pieter, H.Z. & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Saputri, Nanda. (2020). Eksplorasi fenomenologis deskriptif tentang Pengalaman ibu yang melahirkan dengan *Gentle birth*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

World Health Organization. (2018). Key facts. Maternal mortality

Yuzeva Sariati, Era Nuriza Windari, Nur Aini Retno Hastuti. (2016). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol. I, No 3

Catatan Tambahan mengenai HAK CIPTA (bukan bagian dari naskah) :

Semua naskah yang dikirimkan harus asli, belum pernah dipublikasikan atau sedang dalam pertimbangan untuk publikasi di tempat lain. Penulis bertanggung jawab mengenai semua izin yang diperlukan untuk reproduksi tabel dan gambar.