



GENTLE BIRTH UNTUK PERSALINAN NYAMAN PADA KELAS IBU HAMIL DI POLINDES DESA AWANG BANGKAL

Rafidah¹, Isnaniah², Nur Rohmah Prihatanti³, Januarsih⁴, Megawati⁵
^{1,2,3,4,5}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

nur.rohmahpri@gmail.com

ABSTRACT

Childbirth is a natural process experienced by women as one of the life cycles, 90-95% of deliveries should be able to proceed normally vaginally without complications. Based on data from the 2017 Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS), anxiety or severe pain in labor was 53.9%. When experiencing excessive anxiety, fear, and anxiety, the body will produce stress hormones in the form of adrenaline and increase pain in labor. It was this paradigm that gave birth to a calm and polite birth method that made use of all natural elements, which was called a gentle birth. Gentle birth is one way to prepare pregnant women during pregnancy. Giving birth with a gentle birth gives pregnant women a sense of security and confidence to use their own abilities and strengths to give birth to babies. The activity begins with a physical examination of pregnant women then provides health education about classes for pregnant women and the gentle birth method. The last activity is evaluation and question and answer about health education that has been given to pregnant women. Through this community service activity, it is hoped that it can increase the knowledge of pregnant women in villages that provide services at the Polindes so that pregnant women can face childbirth comfortably and with minimal trauma and pain.

Keywords: Labor; Counseling; Gentle Birth

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami perempuan sebagai salah satu siklus kehidupan, 90-95% persalinan seharusnya dapat berjalan normal pervaginam tanpa komplikasi. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, gelisah atau kesakitan hebat dalam persalinan sebanyak 53,9%. Ketika mengalami cemas, takut, dan gelisah berlebihan maka tubuh akan memproduksi hormon stres berupa adrenalin dan meningkatkan rasa nyeri dalam persalinan. Paradigma itulah kemudian muncul metode persalinan yang tenang dan santun, dan memanfaatkan semua unsur alami, yang disebut *gentle birth*. *Gentle birth* adalah salah satu cara untuk mempersiapkan ibu hamil saat kehamilan. Melahirkan dengan *gentle birth* memberikan rasa aman dan percaya diri pada ibu hamil untuk menggunakan kemampuan

dan kekuatan sendiri untuk melahirkan bayi. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan fisik pada para ibu hamil selanjutnya memberikan penyuluhan tentang kelas Ibu hamil dan metode *gentle birth*. Kegiatan terakhir dilakukan evaluasi dan tanya jawab tentang penyuluhan yang telah diberikan kepada para Ibu hamil. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Ibu hamil di desa yang melakukan pelayanan di Polindes sehingga para Ibu hamil dapat menghadapi persalinan dengan nyaman dan minim trauma serta rasa sakit.

Kata Kunci : *Persalinan; Penyuluhan; Gentle Birth*

I. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami perempuan sebagai salah satu siklus kehidupan, 90-95% persalinan seharusnya dapat berjalan normal pervaginam tanpa komplikasi. Faktanya, masih banyak persalinan yang berakhir dengan induksi dan seksio cesaria (Phillips-Moore, 2012). Persalinan normal merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi yang telah cukup bulan (37-42 minggu) dan dapat hidup di luar uterus melalui vagina secara spontan dengan presentasi belakang kepala tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Proses tersebut merupakan proses alamiah dan terjadi secara naluriah sebagai bentuk tanggapan suatu rangsangan. Kesalahpahaman seorang ibu pada kekuatan diri sendiri dalam menghadapi persalinan akan berdampak pada gelisah atau kesakitan hebat (Azzahra, 2022). Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, gelisah atau kesakitan hebat dalam persalinan sebanyak 53,9%. Ketika mengalami cemas, takut, dan gelisah berlebihan maka tubuh akan memproduksi hormon stres berupa adrenalin dan meningkatkan rasa nyeri dalam persalinan. Pada dasarnya secara alami otak memproduksi beberapa hormon saat menjelang dan selama proses persalinan. Hormon-hormon yang sangat dibutuhkan untuk terjadinya proses persalinan seperti endorfin (hormon kenikmatan), oksitosin (hormon cinta), dan prolaktin (hormon ibu). Diproduksi juga hormon yang fungsinya berlawanan dengan hormon-hormon tersebut, yaitu adrenalin (hormon stres berupa epinefrin dan norepinefrin) (SDKI, 2018; Wulandari, Nugraheni and Martini, 2020). Paradigma itulah kemudian muncul metode persalinan yang tenang dan santun, dan memanfaatkan semua unsur alami, yang disebut *gentle birth*. *Gentle birth* merupakan salah satu cara untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Gentle birth* adalah salah satu pendekatan asuhan kehamilan dan persalinan yang dapat membantu ibu mengurangi tingkat kecemasannya sejak masa kehamilan. *Gentle birth* bukan hanya memandang ibu bersalin dari segi fisiologis tetapi memandang ibu bersalin sebagai klien secara holistik sebagai makhluk biospsikososial dan kultural. Kunci dari *gentle birth* adalah meminimalisir tindakan medis dengan persalinan yang lembut dan alamiah. Kemampuan komunikasi bidan mutlak diperlukan, *design* dari tempat praktik yang dibuat seperti bersalin di rumah merupakan daya tarik sendiri bagi klien (Kamalifard *et al.*, 2012).

Teknik dalam *gentle birth* yang dipersiapkan sejak kehamilan membuat vagina menjadi lebih lentur dengan berbagai cara antara lain *pelvic rocking*, *birth ball*, senam hamil, yoga, *belly dance*, dan lain sebagainya (Phillips-Moore, 2012). *Gentle birth* membantu ibu dalam memberikan rasa aman dan percaya diri pada dirinya untuk dapat melakukan persalinan dengan normal. Dengan mempercayai akan kemampuan tubuhnya sendiri, rasa cemas yang dirasakan oleh ibu akan hilang sehingga tubuhnya akan bekerja dengan alami saat proses persalinannya (Yesie and Ritchmond, 2011). *Gentle birth* memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh ibu. Ketika rasa takut akan persalinan tidak ada, maka rasa sakit juga tidak akan ada. Perasaan takut akan membuat pembuluh-pembuluh arteri yang menuju ke rahim berkontraksi dan menegang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Ketika seorang ibu merasa relaks, otot-otot akan melemas dan melentur, leher rahim (serviks) dapat menipis dan membuka secara alami saat kontraksi dan mendorong bayi dengan mudah (Saputri and Kahija, 2020).

II. METODE

Metode yang digunakan yaitu berupa penyuluhan yang dilakukan kepada ibu hamil pada saat kegiatan kelas ibu hamil. Penyuluhan *gentle birth* adalah program yang bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, dan pendekatan yang lebih alami, empatik, dan menyenangkan dalam menghadapi proses persalinan. Penyuluhan *gentle birth* memberikan pemahaman yang mendalam tentang proses persalinan secara fisiologis, termasuk tahapan persalinan, perubahan tubuh yang terjadi, dan tanda-tanda persalinan yang normal. Informasi ini membantu ibu untuk memahami apa yang terjadi dalam tubuh mereka dan mengurangi rasa takut atau kecemasan yang timbul. Penyuluhan *gentle birth* mengajarkan teknik relaksasi dan pernapasan yang membantu mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan, dan mempromosikan ketenangan selama persalinan. Penyuluhan *gentle birth* juga memberikan penekanan yang kuat pada peran pasangan dan dukungan keluarga dalam proses persalinan. Pasangan diajarkan untuk menjadi pendukung emosional dan fisik bagi ibu, memberikan dukungan aktif, dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Melibatkan pasangan dalam penyuluhan memperkuat ikatan keluarga dan menciptakan lingkungan yang mendukung selama persalinan.

Peserta penyuluhan yaitu Ibu hamil sebanyak 10 orang dan seluruhnya merupakan warga desa Awang Bangkal Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Pemilihan sasaran ibu hamil adalah diharapkan saat hamil ibu telah memahami *gentle birth* sehingga telah mempersiapkan diri dan dapat mengaplikasikannya setelah diberikan penyuluhan. Program promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat berupa penyuluhan dilakukan dengan langkah-langkah meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan yaitu dengan melakukan proses perizinan, mempersiapkan alat dan bahan materi, ibu hamil, pembuatan materi tentang *gentle birth*, mempersiapkan undangan dan kelengkapan administrasi. Pelaksanaan kegiatan dengan cara melakukan apersepsi tentang persalinan, penyuluhan pada ibu hamil tentang *gentle birth* dengan metode ceramah dan tanya jawab selama 2 x 60 menit. Evaluasi dengan analisis hasil penyuluhan dan penyusunan laporan kegiatan. Evaluasi juga dilakukan terhadap dampak yang dirasakan oleh ibu hamil setelah mengikuti penyuluhan *gentle birth* menjadi merasa lebih percaya diri, lebih siap secara mental dan emosional menghadapi proses persalinan, dan merasa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membuat keputusan yang tepat dan melibatkan diri secara aktif dalam proses persalinan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yaitu terlaksananya pendidikan kesehatan dengan penyuluhan kepada ibu hamil tentang *gentle birth* untuk proses persalinan yang nyaman. Penyuluhan kepada ibu hamil tentang *gentle birth* dilaksanakan di Polindes Desa Awang Bangkal Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar pada tanggal 17 Desember 2022 Jam 09.00 – 11.30 WITA. Peserta terdiri dari 10 ibu hamil yang berada di wilayah Polindes Desa Awang Bangkal Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Ibu hamil diberikan materi tentang kelas Ibu hamil dan *gentle birth* sebagai upaya menghadapi persalinan yang nyaman, minim trauma dan rasa sakit. Penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang difasilitasi oleh para dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan bidan Polindes Desa Awang Bangkal.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan *Gentle Birth*

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah kegiatan, dimana sebelumnya 100% Ibu hamil belum pernah mendapatkan penyuluhan sehingga belum memahami *gentle birth* menjadi lebih mengenal dan memahami *gentle birth* ditunjukkan dengan kemampuan para ibu hamil dalam mengutarakan pendapatnya tentang *gentle birth* dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh penyuluh sehingga proses penyuluhan dikatakan efektif karena seluruh peserta penyuluhan memberikan *feedback* positif, memperoleh peningkatan pengetahuan, dan mengharapkan persalinannya dapat berjalan lancar dan nyaman.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu Kaca Piring oleh Retnawati (2022) juga menunjukkan bahwa Ibu hamil memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai metode *gentle birth*. Perlu perhatian bagi ibu hamil untuk rutin mencari informasi dari pelayanan kesehatan agar dapat merasakan kenyamanan dalam proses kehamilan dan persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Kahija (2020) memberikan gambaran bahwa persalinan merupakan proses alamiah bagi wanita. Kepercayaan atas kemampuan diri dalam melahirkan secara alami, pengetahuan tentang persalinan, dan persiapan yang dilakukan selama masa kehamilan memberikan pengaruh pada kelancaran persalinan. Selain itu dukungan yang diterima dari lingkungan sosial ibu maupun tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor pendukung persalinan dapat berjalan sesuai rencana. Pengalaman persalinan *gentle birth* meninggalkan penilaian positif dalam diri partisipan. Penelitian Widiantari (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap penurunan derajat kecemasan ibu hamil di praktik bidan mandiri Bumi Ambu Kota Bandung terutama pada dimensi *support* (dukungan), *attractiveness* (daya tarik), dan *baby* (bayi). Metode *gentle birth* sangat penting untuk diimplementasikan di seluruh fasilitas kesehatan karena dapat memberikan rasa nyaman serta minim trauma. Aspek psikologis yang dialami oleh Ibu berbeda-beda dari perasaan biasa saja hingga prasaan khawatir dan cemas. Selain itu rasa trauma dan ketidaknyamanan terhadap petugas kesehatan juga dialami oleh ibu pada persalinan sebelumnya tanpa menggunakan metode *gentle birth*.

Persalinan dengan *gentle birth* akan memberikan keuntungan pada ibu dimana proses persalinan terlewati dengan tenang, rileks, dapat mengelola dan mengendalikan nyeri karena kontraksi, meminimalisir trauma dalam persalinan sehingga ibu terbebas dari ketakutan dan kecemasan, dengan demikian waktu persalinan menjadi lebih singkat (Sab'ngatun and Wuryandari, 2019).

IV. SIMPULAN

Penyuluhan *gentle birth* adalah pendekatan yang bertujuan untuk memberikan persiapan yang holistik dan positif dalam menghadapi proses persalinan. Melalui edukasi, dukungan emosional, teknik relaksasi, dan peran pasangan yang aktif, penyuluhan ini berusaha menciptakan pengalaman persalinan yang lebih alami, empatik, dan menyenangkan bagi ibu dan bayi. Ibu hamil setelah mengikuti penyuluhan *gentle birth* menjadi merasa lebih percaya diri, lebih siap secara mental dan emosional menghadapi proses persalinan.

Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan sebagai salah satu perguruan tinggi kesehatan turut mendukung program pemerintah dengan melakukan penyuluhan melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen bersama mahasiswa diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan. Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Polindes Desa Awang Bangkal Kecamatan Karang Intan diharapkan Bidan dapat memfasilitasi metode *gentle birth* dalam proses persalinan para Ibu dan Ibu hamil di wilayah Polindes Desa Awang Bangkal dapat memahami dan mengaplikasikan *gentle birth* saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, F. (2022). *Tinjauan Naratif Persalinan Normal dengan Gentle Birth*, Universitas Andalas. Padang.
- Kamalifard, M. et al. (2012). The Efficacy of Massage Therapy and Breathing Techniques on Pain Intensity and Physiological Responses to Labor Pain. *Journal of caring sciences*, 1(2), pp. 73–8. doi: 10.5681/jcs.2012.011.
- Phillips-Moore, J. (2012). Birthing outcomes from an Australian HypnoBirthing Programme. *British Journal of Midwifery*, 20(8), pp. 558–564.
- Retnawati, S. A. and Daresfa, N. (2022). Penyuluhan Gentle Birth pada Ibu Hamil di Posyandu Kaca Piring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 3(01), pp. 1–5.
- Sab'ngatun and Wuryandari, T. (2019). Pengaruh Karakteristik Ibu terhadap Lama Persalinan Kala I dengan Metode Gentle Birth. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 5, pp. 181–188. doi: 10.37402/jurbidhip.vol5.iss1.43.
- Saputri, N. E. and Kahija, Y. F. La (2020). Eksplorasi Fenomenologis Deskriptif tentang Pengalaman Ibu yang Melahirkan dengan Gentle Birth. *Jurnal EMPATI*, 10(2), pp. 80–93. doi: 10.14710/empati.2020.27694.
- SDKI. (2018). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Widiantari, K. and Dewianti, N. M. (2021). Pengalaman Ibu Multigravida Bersalin dengan Metode Gentle Birth di Klinik Bumi Sehat Kabupaten Gianyar. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), pp. 10–20. doi: 10.36341/jomis.v5i1.1335.
- Wulandari, N., Nugraheni, S. A. and Martini, M. (2020). Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(1), pp. 30–36.
- Yesie, A. and Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth: Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.