

SOSOALISASI BERBAGAI MACAM TEKNIK PERSALINAN NYAMAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU

Putri Yuriati, Nining Sulistyowati

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan

Email: putriyuriati86@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pergerakan keluar janin, plasenta dan membran melalui jalan lahir yang membutuhkan persiapan fisik, psikologis, finansial dan kultural. Dalam persalinan membutuhkan usaha total ibu secara fisik dan emosional. Karena itu, dukungan moril dan upaya untuk menimbulkan rasa nyaman bagi ibu bersalin sangatlah penting. Ibu mungkin berada dalam tempat persalinan dan kondisi yang berbeda-beda satu sama lain. Macam – macam persalinan nyaman dapat berupa teknik rebozo dan teknik *birthing ball* yang merupakan teknik atau metode non farmakologi yang digunakan oleh tenaga kesehatan dalam membantu proses persalinan nyaman. Teknik rebozo bersifat teknik non-invasif, praktis yang dilakukan ketika ibu bersalin dalam posisi berdiri, berbaring atau posisi lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai dengan bantuan kain panjang di daerah panggul sedangkan *birthing ball* merupakan salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses kehamilan dan persalinan yang dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul dengan bantuan bola. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi berbagai macam macam teknik persalinan yaman pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan tahap pelaksanaan mengenaik teknik rebozo dan teknik *birthing ball*. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mekar baru kecamatan Tanjungpinang yang dihadiri sebanyak 15 orang didapatkan hasil evaluasi pre test rata – rata pengetahuan cukup sebesar 46% sedangkan setelah diberikan sosialisasi atau hasil post test didapatkan rata – rata sudah baik sebesar 86%. Disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu tentang macam – macam teknik persalinan nyaman.

Kata Kunci : teknik persalinan nyaman, rebozo, *birthing ball*

ABSTRACT

Childbirth is the process of movement of the fetus, placenta and membranes through the birth canal which requires physical, psychological, financial and cultural preparation. Childbirth requires the mother's total effort physically and emotionally. Therefore, moral support and efforts to create a sense of comfort for mothers giving birth are very important. Mothers may be in different birthing places and conditions. Types of comfortable childbirth include the rebozo technique and the birthing ball technique, which are non-pharmacological techniques or methods used by health workers to help with a comfortable birth process. The rebozo technique is a non-invasive, practical technique that is carried out when the mother gives birth in a standing, lying or kneeling position and both palms touch the floor with the help of a long cloth in the pelvic area, while the birthing ball is one way to help the mother overcome pain during the pregnancy process. and labor which can speed up the progress of labor and widen the pelvis with the help of a ball. The aim of this community service is to provide outreach on various types of Yemeni birth techniques to pregnant women. The method used in this service starts from the preparation, socialization and implementation stages regarding the rebozo technique and birthing ball

technique. The results of community service activities carried out in the working area of the Mekar Baru Community Health Center, Tanjungpinang sub-district, which were attended by 15 people, showed that the pre-test evaluation results had an average of sufficient knowledge of 46%, while after being given socialization or post-test results, the average was good at 86%. It was concluded that there was an increase in maternal knowledge about various comfortable delivery techniques.

Keywords: Comfortable birthing technique, rebozo, birthing ball

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pergerakan keluar janin, plasenta dan membran dari dalam janin melalui jalan lahir. Dalam persalinan ada empat hal yang harus disiapkan yaitu persiapan fisik, psikologis, finansial dan kultural (Sjafriani, 2007).

Dalam Persalinan membutuhkan usaha total ibu secara fisik dan emosional, Karena itu dukungan moril dan upaya untuk menimbulkan rasa nyaman bagi ibu bersalin sangatlah penting. Ibu mungkin berada dalam tempat persalinan dan kondisi yang berbeda-beda satu sama lain.

Faktor pendukung dalam proses persalinan salah satunya adalah memberikan dukungan moril dan kenyamanan. Perhatian dan penghargaan terhadap kebutuhan ibu dan keluarganya akan menumbuhkan rasa percaya kepada penolong persalinan. Ibu mungkin merasa tidak nyaman dan nyeri bila ibu cemas akan persalinannya atau bila mempunyai gangguan sebelumnya. Penolong persalinan

perlu bersikap tenang dan mampu meyakinkan ibu dan kelurganya, terutama bila mereka gelisah dan khawatir. Sedangkan dalam kenyamanan anjurkan ibu untuk berbaring dalam posisi yang dirasakan paling nyaman. Biarkan ibu melakukan kegiatan seperti berjalan, duduk, jongkok, mengambil posisi seperti merangkak atau bersalin sesuai dengan keinginannya.

Gerakan – gerakan tersebut membantu turunnya bayi ke panggul, karena itu anjurkan ibu bergerak aktif. Adapun macam – macam teknik persalinan nyaman dapat berupa teknik rebozo dan teknik birthing ball, dimana teknik ini merupakan teknik atau metode non farmakologi yang digunakan oleh tenaga kesehatan dalam membantu proses persalinan nyaman. Teknik rebozo bersifat teknik non-invasif, praktis yang dilakukan ketika ibu bersalin dalam posisi berdiri, berbaring atau posisi lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai dengan bantuan kain panjang sedangkan birthing ball merupakan

salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses kehamilan dan persalinan yang dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul dengan bantuan bola.

Manfaat dari persalinan nyaman dengan teknik rebozo ini adalah dapat mengatasi/mengurangi rasa nyeri ketika ada kontraksi selama proses pembukaan/persalinan pada ibu bersalin dengan cara yang aman tanpa pemberian obat-obatan serta menjadikan proses persalinan menjadi lebih cepat dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Sedangkan *birthing ball* merupakan terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan (Kustari, dkk 2012).

Dinyatakan oleh Baston (2011), bahwa manajemen nyeri secara non farmakologis lebih efektif dibandingkan dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Asuhan sayang ibu dalam kala I juga harus diberikan. salah satunya adalah pemberian teknik relaksasi pada kala I seperti pernapasan, posisi ibu serta pijatan. Salah satu teknik relaksasi dan

tindakan non farmakologis dalam penanganan nyeri saat persalinan dengan menggunakan birth ball yang juga biasa dikenal dalam senam pilates sebagai, fitball, swiss ball dan petzi ball.

Ketidaknyamanan, rasa takut dan rasa nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin. Hal tersebut merupakan rintangan terbesar dalam persalinan dan jika tidak diatasi akan berdampak pada terhambatnya kemajuan persalinan (Matthew, 2012). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone stress yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Cunningham et al., 2010; Susilawati, 2017).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi pada ibu hamil tentang macam – macam teknik persalinan nyaman.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan dilakukan pada saat kegiatan pengabdian yaitu meliputi koordinasi antara tim kerja dengan mitra untuk mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan (jadual kegiatan, tempat kegiatan, media yang akan digunakan, dan bagaimana kegiatan nanti akan dilakukan).
2. Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerjasama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian, dan menentukan ibu – ibu yang mengikuti kegiatan ini.
3. Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan penyuluhan dengan menjelaskan tentang macam – macam teknik persalinan nyaman yaitu teknik rebozo dan birthing Ball (Pre test, Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab, dan tahap evaluasi

maka dilakukan pengisian kuesioner dan wawancara terkait perubahan pengetahuan dan keyakinan ibu untuk melakukan persalinan nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini terlaksana pada hari Kamis, tanggal 16 November 2023 di wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru bertempat di gedung serba guna telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan dan diawali dengan pretest pengetahuan ibu hamil tentang macam – macam teknik persalinan nyaman. Kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



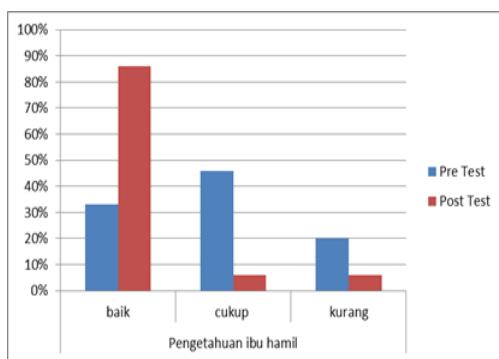
Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang macam – macam teknik persalinan nyaman. Dengan hal ini diharapkan ibu hamil mampu melaksanakannya secara mandiri di rumah masing-masing agar para ibu

hamil mendapatkan hasil yang maksimal.

Dalam melakukan sosialisasi kami juga meperlihatkan bambar – gambar sereta video tentang macam – macam teknik persalinan nyaman.

Setelah diberikan sosialisasi peserta diberikan post test untuk mengukur pengetahuan ibu tentang materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi yang didapat dari pre test didapatkan rata – rata pengetahuan cukup sebesar 46% tentang berbagai macam teknik persalinan nyaman, sedangkan setelah diberikan sosialisasi atau hasil post test didapatkan rata – rata sudah baik sebesar 86%, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peneingkatan pengetahuan ibu tentang macam – macam teknik persalinan nyaman.



Gambar 2. Evaluasi Kegiatan

Penting sekali untuk tahu dan paham tentang persalinan nyaman itu seperti apa. Dimulai dari tanda – tanda persalinan, tahap persalinan,

apa yang harus dilakukan pada setiap tahapan, tindakan untuk memberikan kenyamanan baik yang dilakukan ibu maupun pendamping persalinan, sehingga mendapatkan pengalaman positif bebas trauma dari persalinan tersebut.

Pada pengetahuan bahwa ini memegang peran sangat penting bagi calon orang tua. Karena dengan adanya pengetahuan yang baik ibu akan tahu apa yang akan dilakukan untuk menghadapi proses persalinan sehingga rasa cemas dan takut akan hilang dan membuat ibu menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga proses persalinan ibu menjadi lebih nyaman.

Berdasarkan teori yang mengungkapkan bahwa kala I persalinan akan beraneka ragam pada setiap ibu. Semakin seorang ibu merasakan relaks dan sering bergerak maka akan semakin singkat waktu yang diperlukan untuk menuju ke pembukaan lengkap (Aprilia, 2014)

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah Peserta dalam program pengabdian ini sangat antusias mengikuti kegiatan ini, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah membantu ibu – ibu hamil memperoleh pengetahuan

tentang macam – macam teknik persalinan nyaman, Hal ini juga memberikan manfaat lain yaitu dapat mengurangi konsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri dan faktor psikologis ibu. Disarankan Untuk ibu hamil agar meningkatkan pengetahuan dalam persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dan Richmond, B. (2011). Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. N. L.C., Hauth, J.C., & Wenstrom, D. K., (2012), Obstetri Williams, Alih bahasa Hartanto. H., Suyono, J., Brahm.U. EGC, Jakarta.
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida, Indonesia Journal of Nursing and Midwifery. 1-10.
- Kustari, Oktifa, dkk.2012. Pengaruh Terapi BirthBall Terhadap Nyeri Persalinan. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan
- Matthew, A., (2012), Comparative Study On Effect Of Ambulation and Birthing Ball On maternal And Newborn Outcome Among Primigravida Mothers In selected Hospitals In Mangalore, NUJHS, India.
- Yuriati P, & Khoiriyah E. (2021). Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.12 (2) 287-291.