

## **PENYULUHAN TENTANG PERSIAPAN *GENTLE BIRTH* PADA IBU PRIMIGRAVIDA**

**Adek Amanyah<sup>1</sup>, Kiki Helmalya Andayani<sup>2</sup>, Dewi Hartati Tampubolon<sup>3</sup>, Nofika Kristiani  
Laoli<sup>4</sup>, Putri Juni Ester Simamora<sup>5</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: aarofah4@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan salah satu periode yang akan dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Seorang ibu yang sedang mengandung janin sebaiknya menghindari kondisi yang bisa membuatnya cemas untuk kesehatan dirinya dan jabang bayi yang dikandungnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman masyarakat dan ibu hamil tentang *Gentle Birth*. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah edukasi/penyuluhan. *Gentle Birth* merupakan metode persalinan yang tenang, lembut, dan minim trauma. Apabila kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam, maka ibu hamil tersebut bisa mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekatnya. Kegiatan *Gentle Birth* pada ibu hamil trimester III dapat menjadi rujukan dalam membantu mengurangi dan menurunkan kecemasan, dan diharapkan persalinan dengan rujukan menurun serta peningkatan persalinan normal.

Kata Kunci: gentle birth, primigravida, ibu hamil

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a period that almost all women will experience in this phase of their lives. A mother who is carrying a fetus should avoid conditions that could make her anxious about the health of herself and the baby she is carrying. The aim of this community service is to provide understanding to the public and pregnant women about Gentle Birth is a birthing method that is calm, gentle and minimally traumatic. If the anxiety felt is too deep, the pregnant woman can experience depression, especially if the pregnant woman in the third trimester can be a reference in helping to reduce and reduce anxiety, and it is hoped that childbirth with referrals will decrease and increase normal delivery.*

Keywords: gentle birth, primigravida, pregnant mother

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan salah satu periode yang akan dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Masa ini pada dasarnya merupakan peristiwa fisiologis alami dimana seorang wanita mengandung janin dalam rahimnya sebagai hasil pembuahan sel telur oleh sperma selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu terhitung sejak hari pertama menstruasi terakhir (Aprilia & Ritchmond, 2013). Kehamilan dapat menimbulkan perubahan

kondisi fisik dan emosi fluktuatif bagi wanita yang mengalaminya (Aprisandityas & Elfrida, 2012). Perubahan fisik dan emosi ini sebenarnya merupakan kondisi normal yang kejadiannya hampir mirip ketika menjelang masa haid (pre menstruation syndrome). Perubahan fisik yang terjadi misalnya seperti bentuk tubuh yang lebih berisi dan perut yang semakin membesar dari waktu ke waktu, sedangkan perubahan emosi lebih mengarah pada munculnya rasa cemas,

ketakutan, dan khawatir yang muncul secara mendadak.

Secara umum, kecemasan dapat diartikan sebagai adanya perasaan-perasaan khawatir atau prediksi akan keberadaan ancaman yang membahayakan individu. Di samping merasakan kecemasan, kondisi emosi bahagia juga dirasakan oleh wanita hamil. Dengan mengalami kehamilan, berarti dia merasakan menjadi wanita yang seutuhnya (Kartono, 2007).

Selain itu, wanita hamil seperti memperoleh harapan dan cinta baru dalam hubungan suami istri (Ariani, 2012). Ibu hamil, terutama bagi mereka yang baru mengalami kehamilan pertama (primigravida) cenderung mengalami kecemasan. Salah satu penyebabnya adalah karena kehamilan merupakan sesuatu yang baru dialaminya (Musbikin, 2006). Selain itu, kecemasan pada primigravida salah satunya terjadi karena adanya anggapan bahwa proses melahirkan itu identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan, dan lebih menegangkan dibanding peristiwa apapun dalam kehidupan (Aprilia & Ritchmond, 2013).

Kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida bisa disebabkan karena banyak perubahan yang terjadi dalam dirinya selama menjalani kehamilan baik dari segi fisik maupun psikis. Ibu primigravida biasanya mengalami kesulitan dalam mengenali perubahan-perubahan yang terjadi di masa kehamilan. Adapun perubahan-perubahan yang terjadi dari segi fisik diantaranya adalah perubahan bentuk tubuh, peningkatan berat badan, ketidakstabilan

hormonal yang menyebabkan munculnya rasa mual, pusing, bahkan gangguan nafsu makan. Perubahan fisiologis ini bisa mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil bisa mengalami mood swing dari mulai tingkatan yang ringan hingga berat.

Selain mengalami kecemasan karena perubahan fisik dan psikis yang dialaminya, ibu primigravida biasanya merasakan adanya kekhawatiran akan kelengkapan fisik dan kesehatan jabang bayi. Rumor dan mitos yang beredar mengenai kehamilan, informasi tentang tingkat kematian ibu melahirkan, pengalaman negatif atau traumatik ibu-ibu lain tentang nyeri pada proses persalinan normal (Zuhaira, 2009) Hal ini juga bisa menjadi alasan munculnya kecemasan dalam diri ibu primigravida. Sementara, seorang ibu yang sedang mengandung janin sebaiknya menghindari kondisi yang bisa membuatnya cemas untuk kesehatan dirinya dan jabang bayi yang dikandungnya.

Menurut Aprillia (2018), Gentle Birth merupakan metode persalinan yang tenang, lembut, dan minim trauma. Gentle Birth memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh ibu. Mongan (2007) menjelaskan bahwa 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.

## **METODE**

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan dengan penyuluhan/ edukasi. Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil di Kelurahan Paluh Bagan Deli. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemahaman tentang: mengurangi aktivitas sehari-hari, Ibu yang bekerja lebih senang menggunakan cuti hamil mendekati hari perkiraan lahir, mengatur pola makan pilihan makanan juga menjadi kunci utama dari metode persalinan normal yang satu ini, selalu berpikiran positif faktor yang paling membantu dalam pelaksanaan *Gentle Birth* adalah pikiran yang positif.

Metode penyelesaian masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, praktik bersama dan pendampingan. Praktik *gentle birth* untuk kenyamanan persalinan di bidang *hypnobirthing* dengan materi praktik yaitu latihan olah nafas, relaksasi, pelvic rocking, perineum massage, endorfin massage dan birth plan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan praktik *Gentle Birth* pada ibu hamil trimester III sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan latihan ibu hamil melalui kelas ibu hamil dengan *gentlebirth* sehingga dapat terjadi penurunan kecemasan diharapkan

persalinan dengan rujukan menurun serta peningkatan persalinan normal. Pengabdian Masyarakat Praktik *Gentle Birth* untuk Kenyamanan Persalinan dalam diikuti oleh ibu hamil melibatkan narasumber pakar di bidangnya yaitu Bidan dan dilanjutkan pendampingan secara online hingga persalinan.

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 Caesar pada proses persalinannya.

Maghfirah (2012) menjelaskan 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.

Menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah suatu reaksi emosional kompleks individu yang dipicu oleh situasi spesifik yang dinilai mengancam oleh individu yang mengalaminya. Sesuatu yang ditakutkan ataupun yang dikhawatirkan tersebut tidak jelas. Kecemasan yang biasanya meliputi perasaan ibu

hamil misalnya seperti bagaimana kondisi janin, apakah janin sehat atau tidak, bisa melahirkan normal atau harus dilakukan tindakan operasi caesar, berkembangnya mitos-mitos yang salah seputar persalinan, dan lain sebagainya. Apabila kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam, maka ibu hamil tersebut bisa mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekatnya.

*Gentle birth* adalah salah satu pendekatan asuhan kehamilan dan persalinan yang dapat membantu ibu mengurangitingkat kecemasannya sejak masa kehamilan. *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.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Langkah paling awal adalah berpikiran positif. Perkaya wawasan tentang kehamilan dan *Gentle Birth*, misalnya pelajari makanan apa saja yang baik untuk ibu dan bayi, serta perbanyak baca tentang *Gentle Birth*.

Selain itu, persiapkan mental positif dan kelola emosi agar ibu dapat merasa tenang dan nyaman saat persalinan. Persiapkan fisik dengan makan sehat dan olahraga. Persiapkan fisik dengan makan sehat dan olahraga ringan seperti

melakukan peregangan atau olah lentur tubuh. Peregangan ini harus dilakukan dari awal kehamilan. Atur birth plan dengan detail. Atur birth plan dengan detail, termasuk memilih rumah sakit mana yang dirujuk jika terdapat tanda gawat darurat.

Disarankan kepada ibu untuk mempersiapkan juga hospital bag dan kendaraan yang siap berangkat jika diperlukan. Minta bantuan ahlinya. Minta bantuan ahli seperti dokter kandungan atau bidan yang berpengalaman dalam *Gentle Birth*. Tim medis akan dapat membantu ibu mempersiapkan persalinan dan memberikan saran yang tepat.

*Gentle Birth* biasanya akan berhasil bila Bumil rutin melakukan rangkaian program pelatihan *Gentle Birth* sebelum masa persalinan. Oleh karena itu, jika Bumil memang ingin melakukan *Gentle Birth* melalui hypnobirthing, mulailah mencari dokter dan rumah sakit yang menyediakan layanan ini. Perlu diingat bahwa persalinan dengan metode *Gentle Birth* ini hanya dapat dilakukan untuk ibu hamil yang kehamilannya normal dan sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Pregnancy Association. Childbirth Education Classes [Internet]. 2017 Available from: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-an>.
- Aprillia, Y. (2018). Bebas takut hamil dan melahirkan: Panduan praktis persalianan yang nyaman dan minim trauma. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 80-89.

- Aprilia, Y., & Ritchmond B. (2013). *Gentle Birth melahirkan nyaman tanpa rasa sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ariani, T. A. (2012). *Sistem neurobehavior*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Maghfirah I. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswi program studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin* (Skripsi). Universitas Hasanuddin.
- Mongan, M. F. (2007). *Hypno birthing the mongan method: Metode melahirkan secara aman, mudah, dan nyaman*. Jakarta: BIPGramedia
- Musbikin. I. (2006). *Mendidik anak kreatif ala eisten*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Zuhaira. (2009). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil di Puskesmas Krueng Raya Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar*.