

Pelatihan Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Dengan Metode Terapi Komplementer Di PMB Istri Yuliani Ngaglik Sleman D.I Yogyakarta

Puspito Panggih Rahayu, S.ST, M.Kes¹, Listia Dwi Febriati, SST, M.Kes²

^{1,2} Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO

¹ puspitoavicenna@gmail.com, ² listiadwi8@gmail.com

ABSTRAK

Analisis Situasi: Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Asuhan kebidanan dilaksanakan dengan perpaduan antara pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan (Harding & Foureur, 2009). Persalinan pada Kala I menimbulkan rasa nyeri yang dialami oleh ibu bersalin. Salah satu cara mengurangi rasa nyeri pada persalinan dengan terapi komplementer antara lain aromatherapy, terapi relaksasi, terapi music dan massage. Manfaat dari Terapi komplementer adalah membantu meningkatkan relaksasi sekaligus melatih pernapasan yang bermanfaat dalam persalinan dan membantu menenangkan sang ibu, mempertahankan kekuatan rahim saat melahirkan, membantu pernapasan, dan menurunkan tekanan darah. PMB Istri Yuliani merupakan salah satu Praktik Mandiri Bidan di wilayah Sleman yang memberikan pelayanan kebidanan dan baby spa. Berdasarkan data yang diperoleh ibu hamil Trimester III masih belum mengetahui teknik pengurangan rasa nyeri dengan metode terapi komplementer. **Tujuan:** Untuk memberikan pelatihan kepada ibu hamil tentang teknik pengurangan nyeri dengan terapi komplementer. **Metode:** dilakukan dengan penyuluhan, ceramah dan Tanya jawab serta praktik (pelatihan terapi komplementer).

Hasil dan Kesimpulan: Kegiatan pengabdian dilakukan dengan kegiatan penyuluhan dan pelatihan terhadap ibu hamil Trimester III selama 3 hari (tanggal 20 – 22 Agustus 2019). Kegiatan dilakukan pada Ibu Hamil di PMB Istri Yuliani Ngaglik Sleman D.I Yogyakarta. Peserta tampak sangat rileks dan menghayati proses hypnobirthing, karena ini adalah pengalaman peserta untuk yang pertama kalinya mendapatkan pelatihan ini. Peserta menyarankan untuk mengadakan secara rutin pelatihan terapi dengan metode komplementer ini karena dirasa sangat bermanfaat dan peserta merasa jauh lebih tenang, rileks dan nyaman setelah mengikuti pelatihan terapi metode komplementer.

Kata Kunci: Komplementer, Ibu Hamil

ABSTRACT

Situation Analysis: The paradigm of midwifery services has now shifted. Midwifery care is carried out in a combination of conventional and complementary midwifery services, and has become an important part of midwifery practice (Harding & Foureur, 2009). Childbirth in the First Stage caused pain experienced by maternity. One way to reduce pain in labor with complementary therapies include aromatherapy, relaxation therapy, music therapy and massage. The benefits of complementary therapy are that it helps increase relaxation while practicing breathing which is beneficial in labor and helps calm the mother, maintain the strength of the uterus during childbirth, help with breathing, and lower blood pressure. PMB Yuliani's wife is one of the Midwife's Independent Practices in the Sleman area that provides midwifery services and baby spa. Based on data obtained by Trimester III pregnant women still do not know the technique of pain reduction with complementary therapy methods. **Objective:** To provide training to pregnant women about pain reduction techniques with complementary therapy. **Methods:** conducted with counseling, lectures and frequently asked questions and practices (complementary therapy training).

Results and Conclusions: Community service activities carried out with counseling and training activities for Trimester III pregnant women for 3 days (20-22 August 2019). The activity was carried out for Pregnant Women at PMB Wife Yuliani Ngaglik Sleman D.I Yogyakarta. The

participants seemed very relaxed and experienced the hypnobirthing process, because this was the experience of the participants for the first time getting this training. Participants suggest holding routine therapeutic training with this complementary method because it is felt to be very useful and participants feel much calmer, relaxed and comfortable after attending complementary method therapy training.

Keywords: *Complementary, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Ibu adalah anak adalah merupakan anggota keluarga yang perlu mendapatkan prioritas. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak mendapat perhatian khusus. Penilaian terhadap status kesehatan dan kinerja upaya kesehatan ibu penting untuk dilakukan pemantauan. Hal tersebut dikarenakan Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang peka dalam menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara.

Mengandung dan melahirkan bagi seorang wanita adalah suatu proses yang alami dalam siklus kehidupan. Sejauh ini prosesnya dapat terjadi secara normal atau operasi, keduanya memiliki kelebihan masing-masing. Rasa takut dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Apabila ibu hamil pertama tidak mampu mengatasi kecemasan itu dengan baik maka akan berakibat buruk bagi keselamatan janin yang ada dalam kandungannya maupun bagi ibu sendiri.

Rasa nyeri yang dialami oleh seorang ibu akan berbeda satu dengan yang lainnya. Hasil penelitian mengatakan bahwa faktor pengalaman masa lalu dalam hal ini pernah melahirkan sebelumnya dapat mengurangi intensitas nyeri. Tetapi rasa nyeri akan semakin bertambah apabila ibu tidak siap secara fisik dan mental, sehingga perlunya intervensi tenaga kesehatan termasuk didalamnya dokter, bidan dan perawat dalam memberikan support sistem selama menangani persalinan (Liu, 2008).

Intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan diantaranya adalah memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu dan bayi yang dikandungnya dengan cara relaksasi, *massage* pada daerah punggung, pinggul dan lutut, posisi yang nyaman, menganjurkan ibu untuk menarik nafas dalam saat kontraksi dirasakan, pendampingan seseorang yang berarti bagi si ibu yaitu suami agar ibu dapat siap menghadapi persalinan dan intervensi lainnya yang dapat diberikan adalah dengan terapi musik.

PMB Istri Yuliani merupakan salah satu Praktik Mandiri Bidan di wilayah Sleman yang memberikan pelayanan kebidanan antara lain pemeriksaan ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, keluarga berencana, kesehatan reproduksi wanita dan *baby spa*. Berdasarkan data yang diperoleh ibu hamil Trimester III masih belum mengetahui teknik pengurangan rasa nyeri dengan metode terapi komplementer.

2. PERMASALAHAN MITRA

Peran bidan sangat penting dalam pertolongan proses persalinan. Bidan merupakan pendamping dan penolong persalinan. Bidan dapat mengatasi rasa nyeri yang dialami oleh pasien dengan cara mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri yang dialaminya. Ruangan persalinan yang mendukung juga sangat membantu dalam mengurangi rasa nyeri persalinan. Dengan ruangan yang nyaman dapat membuat psikologis ibu menjadi lebih tenang, sehingga kontraksi ibu menjadi baik dan adekuat.

Teknik mengurangi rasa nyeri persalinan dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu contoh non farmakologi adalah Terapi Komplementer. Terapi komplementer sudah banyak dilakukan oleh fasilitas kesehatan terutama dalam pelayanan kebidanan, akan tetapi masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang cara pengurangan nyeri dengan terapi komplementer.

PMB Istri Yuliani merupakan salah satu Praktik Mandiri Bidan di wilayah Sleman yang memberikan pelayanan kebidanan antara lain pemeriksaan ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, keluarga berencana, kesehatan reproduksi wanita dan *baby spa*. Berdasarkan data yang diperoleh ibu hamil Trimester III masih belum mengetahui teknik pengurangan rasa nyeri dengan metode terapi komplementer.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan kegiatan pelatihan melalui penyuluhan materi dan mempraktikkan tentang pengurangan rasa nyeri dengan metode komplementer dan melakukan pelatihan terhadap ibu hamil terkait cara pengurangan rasa nyeri dengan metode terapi komplementer (aroma terapi, terapi musik, *massage* dan terapi relaksasi).

Ibu hamil di PMB Istri Yuliani banyak yang belum mengetahui tentang terapi metode komplementer. Oleh sebab itu pengabdian melakukan pelatihan tentang teknik pengurangan persalinan rasa nyeri dengan terapi komplementer.

Ibu hamil Trimester II dan III di wilayah Sleman yang memeriksakan kehamilan di PMB Istri Yuliani. Tempat Lokasi Pengabdian adalah di PMB Istri Yuliani di Dusun Gentan,

Sinduharjo, Ngaglik, Sleman. Penyuluhan dan Pelatihan dilakukan selama 3 hari mulai tanggal 20-22 Agustus 2019.

4. PEMBAHASAN

Kehamilan yang sehat dan kondisi fisik yang aman dan keadaan emosi yang memuaskan baik bagi ibu maupun janin adalah hasil akhir yang diharapkan oleh setiap ibu. Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dengan komplementer.

Terapi komplementer didasarkan pada holistik filosofi dan interaksi antara tubuh, pikiran dan semangat, dipercaya bahwa dari semua komponen tersebut berpengaruh pada proses reproduksi. Komplementer terapi adalah penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis.

Menurut Kemenkes RI (2011) upaya pemberian penyuluhan kepada ibu hamil masih sering dilakukan berupa konsultasi perorangan atau per kasus yang diberikan bidan atau tenaga kesehatan lain pada saat pemeriksaan antenatal atau posyandu. Sehingga masih ada kelemahan dalam kegiatan tersebut seperti terbatasnya informasi hanya sesuai keluhan yang dirasakan ibu dan keterbatasan waktu petugas untuk memberikan informasi secara perorangan.

Dikarenakan belum pernah diadakan pelatihan teknik pengurangan rasa nyeri pada ibu hamil dan bersalin maka sebelum melaksanakan penyuluhan, dilakukan koordinasi dengan bidan penanggung jawab untuk pelaksanaan kelas ibu hamil. Sesuai dengan Kemenkes RI (2014) sebelum melaksanakan pelatihan dilakukan beberapa tahap persiapan seperti: melakukan identifikasi terhadap ibu hamil, mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil, mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan, mengundang ibu hamil, mempersiapkan tim pelaksana dan membuat rencana pelaksanaan kegiatan. Tahapan yang sudah dilaksanakan sudah sesuai hanya saja baru satu kelompok yang bisa terbentuk dan dari dua kali pertemuan ada peserta yang berbeda. Kendala yang ditemukan adalah masih adanya ibu hamil yang menolak untuk bergabung dalam kelas ibu hamil dikarenakan kendala waktu dan kesibukan. Sesuai dengan ketentuan bahwa dasar kegiatan kelas ibu hamil adalah bersifat sukarela dan swadaya. Tidak ada pembiayaan yang harus dikeluarkan oleh ibu hamil untuk mengikuti

kelas ibu. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini adalah tentang pengurangan rasa nyeri pada ibu hamil dan bersalin dengan metode komplementer.

Pelatihan ini dilaksanakan di PMB Istri Yuliani yang mempunyai kunjungan ibu hamil yang cukup banyak tetapi belum pernah melaksanakan kelas ibu hamil sehingga merupakan lahan yang potensial untuk dilakukan pelatihan pada ibu hamil. Terapi metode yang disampaikan pada pelatihan ini adalah tehnik pengurangan nyeri dengan akupresure, aroma terapi, tehnik pengurangan nyeri dengan musik, *hypnobirthing* dan terapi relaksasi. Materi yang dipilih adalah materi yang sederhana sehingga dapat dengan mudah diterapkan oleh ibu hamil di rumah.



Gambar 1,2. Penyampaian materi pelatihan



Gambar 3,4. Sesi Pelatihan

5. KESIMPULAN

- 5.1 Antusiasme ibu hamil dalam mengikuti pelatihan tehnik pengurangan rasa nyeri dengan terapi komplementer cukup baik karena ibu belum tau mengenai materi yang disampaikan dan bisa saling berbagi informasi dengan ibu lainnya
- 5.2 Ibu lebih memahami mengenai cara mengatasi rasa nyeri saat kehamilan dan persalinan dengan metode terapi komplementer sehingga diharapkan ibu dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan aman dan nyaman
- 5.3 Pelatihan ini merupakan salah satu kegiatan yang mampu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

6. REKOMENDASI

6.1 Bagi BPM Istri Yuliani

Melakukan KIE dan membagikan informasi mengenai terapi komplementer melalui leaflet atau poster untuk menambah pengetahuan ibu hamil mengenai terapi dengan metode komplementer dan mengadakan senam untuk ibu hamil sesuai dengan saran dari peserta pelatihan

6.2 Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan partisipasi pada saat pelaksanaan pelatihan serta dapat menerapkan semua informasi yang sudah didapat selama kehamilan dan persalinan nanti.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo,S., Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Rasa Nyeri Berlebihan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Cunningham. Gary, F. 2009. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC

Dahlan MS. 2010. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

T Y Liu, David. (2008). *Manual Persalinan* Edisi 3, Jakarta : EGC

Hidayat, Asri. Sujiyatini, (2010). *Asuhan Kebidanan Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika.

Hidayat, AAA. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan*. Yogyakarta: Andi Offset