

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tubuh wanita akan bisa mengendalikan proses persalinan secara intuitif tanpa intervensi pihak lain di luar dirinya.<sup>(1)</sup> Persalinan normal sendiri 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.<sup>(2)</sup> Proses tersebut merupakan proses alamiah dan terjadi secara naluriah sebagai bentuk tanggapan suatu rangsangan.<sup>(3)</sup> Namun kesalahanpahaman seorang ibu pada kekuatan diri sendiri dalam menghadapi persalinan akan berdampak pada gelisah atau kesakitan hebat.<sup>(4)</sup>

Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017<sup>(5)</sup>, 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).<sup>(4)</sup>

Berdasarkan data tahun 2018<sup>(5)</sup>, proporsi penolong persalinan di Indonesia sebanyak 62,7% dipegang oleh bidan, artinya bidan memiliki peran yang cukup besar dalam upaya kesehatan ibu terutama dalam proses persalinan yang aman dan minim trauma. Proporsi persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan sebanyak 79% dan paling dominan di Bidan Praktik Mandiri dengan angka 29%. Bidan memiliki peran penting dalam upaya pencegahan komplikasi persalinan dengan memberikan layanan prima bagi ibu dari proses kehamilan hingga persalinan.<sup>(6)</sup> Fasilitas pelayanan kesehatan menurut Peraturan Pemerintah No 47 Tahun 2016 terdiri dari RS, Puskesmas, Klinik, dan Praktik Tenaga Kesehatan.<sup>(7)</sup> Bidan harus secara terus-

menerus membuat setiap perempuan dan pendukungnya merasa nyaman, dan memastikan keselamatan ibu dan neonatus jika sewaktu-waktu terjadi komplikasi.<sup>(8)</sup> Pengetahuan, keterampilan, dan sikap bidan dalam pemantauan intrapartum merupakan upaya dalam penurunan Angka Kematian Ibu (AKI).<sup>(9)</sup>

Total kelahiran hidup yang ditolong oleh tenaga kesehatan di Indonesia sebanyak 90% dan angka persalinan melalui bedah *caesar* sebanyak 17% dari total persalinan. Proporsi persalinan SC di Indonesia adalah sebanyak 17%, 7% diantaranya merupakan SC elektif yaitu direncanakan.<sup>(5)</sup> SC tanpa indikasi medis ini terjadi salah satunya karena ibu menghindari nyeri persalinan yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi proses tersebut.<sup>(8)</sup> Adapun penyebab kecemasan menghadapi persalinan seperti kepercayaan tentang persalinan, dukungan suami, tingkat pendidikan, dan informasi tenaga kesehatan. Penelitian menjelaskan kecemasan yang banyak dialami ibu bersalin adalah kecemasan sedang (43,8%) diikuti kecemasan berat (31,3%), dan kecemasan ringan (18,8%).<sup>(10)</sup>

Bidan perlu merangkul dan secara konsisten menerapkan praktik berbasis bukti seperti posisi aktif yang mendorong rotasi janin, upaya untuk menurunkan kelelahan ibu, dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan janin. Tingkat kelahiran *caesar* pun dapat menurun dengan menerapkan langkah-langkah ini.<sup>(11)</sup> Selama dekade terakhir tingkat kelahiran dengan bedah SC di banyak negara berpenghasilan tinggi termasuk Australia terus meningkat. Berdasarkan Jurnal *Midwifery 70* oleh Shee, et al.<sup>(12)</sup>, penelitian telah menunjukkan bahwa peluang terbesar untuk mempromosikan kelahiran fisiologis adalah dengan risiko rendah pada ibu primigravida. Sebuah penelitian yang diterbitkan tahun 2019<sup>(13)</sup> juga menyatakan lingkungan yang aman dan nyaman merupakan prasyarat penting untuk menyediakan perawatan kesehatan yang optimal.

Bagi banyak wanita, kondisi awal akan menciptakan keyakinan bahwa mereka tidak dapat melahirkan secara normal. Kesalahpahaman ini harus diganti dengan pemahaman tentang *gentle birth*. *Gentle birth* merupakan salah satu pendekatan asuhan kehamilan dan persalinan yang meliputi serangkaian kegiatan komprehensif dimulai dari masa kehamilan, proses persalinan, sampai bayi lahir sehingga persalinan dapat berjalan aman, nyaman, dan minim trauma dengan memanfaatkan

unsur alami dalam tubuh ibu.<sup>(14),(15)</sup> *Gentle birth* tidak hanya membutuhkan persiapan fisik, namun juga persiapan mental dan pikiran yang mengarahkan ibu pada sugesti positif.<sup>(16)</sup> *Gentle birth* berupa metode yang mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal dan menghindari intervensi medis yang tidak diperlukan. Persalinan dengan *gentle birth* ini memerlukan komitmen dan latihan yang konsisten.<sup>(4),(17)</sup> Persalinan normal dengan *gentle birth* juga membangun perspektif positif terhadap rasa sakit.<sup>(4)</sup> Pada dasarnya persalinan *gentle birth* adalah persalinan yang penuh kelembutan, bebas intervensi, dan minim trauma.<sup>(15)</sup>

Tidak ada aturan yang menentukan pada trimester berapa *gentle birth* ini baru bisa dimulai, prinsipnya adalah berlatih sedini mungkin sehingga hasilnya optimal.<sup>(4)</sup> Menurut Aprilia dan Ritchmond<sup>(15)</sup>, terdapat 11 elemen kunci dalam rangkaian *gentle birth*. Adapun 11 elemen tersebut berupa perlunya persiapan, lingkungan yang meyakinkan dan menenangkan, kebebasan bergerak, tenang, cahaya yang remang-remang, dukungan yang terus-menerus selama persalinan, percaya kekuatan alam, napas pertama, belaian atau sentuhan pertama, penundaan pemotongan tali pusat, dan inisiasi menyusui dini (IMD) dan *rooming in*.

Ketika seorang ibu hamil diberi dukungan dan panduan informasi, ia akan mampu mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri. Persiapan menggantikan rasa cemas dan takut dengan fokus dan ketenangan yang lebih besar. Kemudian lingkungan yang meyakinkan dan menenangkan. Dalam otak parasimpatis, lingkungan yang remang, gelap, dan tenang akan membantu seorang wanita untuk merasa aman dan mengakses alam naluriannya dengan mudah yang akan memengaruhi durasi atau lamanya persalinan. Dalam *gentle birth*, bidan juga harus dapat memfasilitasi ibu dalam memilih setiap posisi yang diinginkan dan membuat nyaman selama persalinan. Dengan kebebasan bergerak dan posisi persalinan yang bebas, selain memungkinkan ruang yang optimal bagi bayi untuk bergerak ke bawah dan melalui panggul, kerja dari otot-otot panggul akan lebih efisien.<sup>(15)</sup>

Suasana sunyi dan tenang untuk bersalin dapat membantu mengurangi stres ibu bersalin dan bayi yang akan dilahirkan. Kunci lain untuk menjaga ketenangan saraf simpatis adalah penerangan yang rendah. Cahaya redup akan menyediakan lingkungan paling nyaman untuk ibu dan bayi. Dalam proses persalinan *gentle*

*birth*, ibu bersalin benar-benar diberikan dukungan oleh orang-orang yang mencintai dan dicintainya. Ibu, ayah, dan keluarga harus memercayai kekuatan alam, memercayai tubuh, dan memercayai kekuatan bayi, serta membiarkan mereka bekerja sama secara harmonis dalam proses persalinan.<sup>(15)</sup>

Pada saat bayi mengambil napas pertama, sirkulasi janin dengan cepat diubah untuk sirkulasi bayi. Interaksi yang tidak tergesa-gesa dan tak terganggu antara ibu dan bayi merupakan salah satu momen paling puncak dalam kehidupan baru seorang bayi. Adanya kontak kulit bayi baru lahir dengan kulit ibu memiliki efek menenangkan yang kuat pada bayi yang baru lahir. Penundaan pemotongan tali pusat merupakan elemen yang penting karena untuk mengubah sirkulasi oksigen dari plasenta ke sirkulasi paru-paru membutuhkan waktu sehingga penundaan pemotongan tali pusat sangat penting dan juga dapat mengurangi risiko trauma. Dalam *gentle birth*, selalu dilakukan IMD dan *rooming in*. Hal ini tidak hanya memberikan peningkatan kenyamanan emosional bagi bayi, tetapi stimulasi dari puting susu ibu menyebabkan pelepasan oksitosin meningkat yang akan menguntungkan proses kontraksi rahim. Kontraksi ini akan bekerja untuk membantu mengeluarkan plasenta dan menutup pembuluh darah di dalam rahim, sehingga mencegah kehilangan darah yang luas.<sup>(15)</sup> Manfaat *gentle birth* tidak hanya bisa dirasakan oleh ibu, tetapi juga menguntungkan bayi dan keluarga sekitarnya.<sup>(18)</sup>

Beberapa metode dalam program *gentle birth* yang dapat diterapkan sejak masa kehamilan dapat berupa relaksasi *hypnobirthing*, *prenatal yoga*, *pelvic rocking*, *perineal massage*, *endorphin massage*, dan *birth plan*.<sup>(17)</sup> Sedangkan metode *gentle birth* yang hadir dalam proses persalinan normal berupa *water birth* dan *lotus birth*.<sup>(15)</sup>

Relaksasi *hypnobirthing* mengintegrasikan fungsi fisik, pikiran, jiwa serta keyakinan bahwa persalinan adalah proses yang alami.<sup>(18)</sup> *Hypnobirthing* berasal dari kata *hypnosis* (hipnosis) dan *birthing* (melahirkan). Melalui *self-hypnosis* ini ibu diajarkan untuk melepaskan emosi negatif, berkonsentrasi alami, relaks pikiran dan tubuh, sehingga dapat berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar. Hipnosis ini merupakan cara untuk mengarahkan pikiran batin menuju sugesti positif.<sup>(4)</sup> Adapun teknik yang digunakan dalam mencapai keberhasilan berupa teknik pernapasan,

relaksasi, visualisasi, dan *deepening*.<sup>(15)</sup> Menurut American Pregnancy Association<sup>(19)</sup>, teknik *hypnobirthing* ini dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan untuk mempersiapkan ibu melahirkan dalam mengatasi ketakutan dan mengurangi rasa nyeri persalinan. Hal tersebut juga didukung oleh Penelitian Mudihayati, dkk<sup>(20)</sup> bahwa *hypnobirthing* memiliki pengaruh yang signifikan pada frekuensi dan durasi kontraksi, dilatasi serviks, dan turunnya kepala janin. *Hypnobirthing* juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu dalam persalinan.<sup>(21)</sup>

Yoga adalah kata Sansekerta yang berarti "bersatu", dan merupakan praktik kuno yang memungkinkan perpaduan tubuh, pikiran, dan jiwa melalui teknik pernapasan dan postur fisik.<sup>(22)</sup> Yoga dapat dilakukan sedini mungkin karena gerakannya berbeda pada tiap trimester. Latihan yoga yang rutin akan membuat ibu tetap tenang dan relaks.<sup>(4)</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan hasil bagi wanita hamil pada trimester ke-2 dan ke-3 dengan mengurangi stres, gejala depresi, dan beberapa hasil kelahiran yang merugikan.<sup>(23)</sup> Selain itu hasil analisis penelitian oleh Yoga<sup>(24)</sup>, ibu bersalin yang memiliki kebiasaan melakukan *prenatal yoga* secara adekuat pada kehamilan trimester ke-3 memiliki peluang lebih besar 3,54 kali melahirkan normal dibandingkan yang tidak pernah melakukan *prenatal yoga*. Secara khusus, olahraga mengurangi waktu kala I tetapi tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan pada kala II dan kala III. Selain itu, ibu hamil dengan kelebihan berat badan menurut IMT juga mengalami penambahan berat badan yang lebih sedikit daripada ibu yang tidak melakukan senam hamil.<sup>(25)</sup>

*Pelvic rocking* adalah gerakan goyang panggul yang dapat juga dilakukan dengan bantuan *birthing ball*.<sup>(4)</sup> *Pelvic rocking* menurunkan kejadian nyeri punggung, membuat rongga panggul lebih terbuka sehingga janin mengalami penurunan optimal, dan meminimalisasi kelainan presentasi janin.<sup>(17)</sup> Selain menangani nyeri punggung bawah, *pelvic rocking* juga bernilai penting dalam menurunkan tingkat kecacatan selama kehamilan dan meningkatkan kualitas hidup ibu.<sup>(26)</sup>

*Perineal massage* adalah pijatan pada perineum diminggu-minggu terakhir kehamilan untuk mengurangi kemungkinan episiotomi, sehingga meningkatkan

kejadian perineum utuh setelah melahirkan. Ini juga mengurangi risiko inkontinensia flatus.<sup>(27)</sup> Sedangkan *endorphin massage* merupakan pijatan untuk menstimulasi keluarnya hormon endorfin. Endorfin termasuk penghilang rasa sakit alami terbaik di dalam tubuh. *Endorphin massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya lebih dari 36 minggu karena selain hormon endorfin, *massage* dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin. Kemudian ada *birth plan*, *birth plan* adalah rencana proses persalinan, baik ketika berlangsung atau sesudahnya. Daftar ini akan membantu ibu dan tim persalinan untuk sama-sama memahami keinginan dan kemampuan masing-masing.<sup>(28)</sup>

Dalam persalinan dengan *gentle birth* ini, *water birth* secara sederhana diartikan sebagai persalinan normal yang terjadi di dalam air hangat dengan suhu hampir sama dengan suhu di dalam mulut dan sedikit lebih tinggi sekitar 36-37,5 derajat celsius. Air hangat membuat tubuh ibu menjadi tenang dan mengurangi rasa sakit. Penelitian telah menunjukkan tidak ada lebih banyak risiko infeksi melahirkan di dalam air daripada di luar air.<sup>(14)</sup> Manfaat bagi ibu yang melahirkan di dalam air dapat berupa relaksasi yang lebih besar, penggunaan obat pereda nyeri yang lebih sedikit, persalinan yang lebih singkat, intervensi intrapartum yang lebih sedikit, dan kelahiran instrumental yang lebih sedikit.<sup>(29)</sup> Begitu pula dengan penelitian di Alberta, Canada, kelompok *water birth* mengalami laserasi perineum yang lebih sedikit dan lebih ringan meskipun makrosomia meningkat.<sup>(30)</sup>

Adapun *lotus birth* berarti didefinisikan sebagai tali pusar utuh sampai putus secara alami biasanya dalam waktu 3 sampai 5 hari. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa ada transfer dari plasenta sekitar 80 ml darah pada satu menit setelah melahirkan, dan dapat mencapai sekitar 100 ml pada 3 menit setelah lahir. Tambahan darah ini dapat menyediakan tambahan zat besi dalam tubuh sebesar 40-50 mg/kg berat badan. Hal ini dapat membantu mencegah kekurangan zat besi selama tahun pertama kehidupan.<sup>(16)</sup> Plasenta dicuci, ditaburi garam, dan diberi ramuan daun-daunan. Plasenta terbungkus sesuatu yang menyerap kelembaban. Pemberian garam diulangi tergantung pada kelembaban plasenta. Pada hari keenam kehidupan, bayi mengalami pemisahan tali pusat secara alami. Kelahiran dengan *lotus birth* tidak bermasalah dan tidak ada insiden khusus yang terjadi. Alasan lain

ibu memilih persalinan dengan *lotus birth* adalah motivasinya dalam kelahiran dan perawatan pasca kelahiran secara alami, motivasi spiritual, dan juga agar fokus pada peningkatan hubungan kasih sayang dengan keterikatan batin antara orang tua dan bayi.<sup>(31)</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, rangkaian *gentle birth* mendukung ibu untuk melakukan persalinan secara normal yang aman, nyaman, dan minim trauma. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tinjauan naratif dengan judul “Tinjauan naratif tentang persalinan normal dengan *gentle birth*”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui “Bagaimana persalinan normal dengan *gentle birth*?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dan memaparkan studi penelitian terkait persalinan normal dengan *gentle birth*.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *hypnobirthing*
- 2) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *prenatal yoga*
- 3) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *pelvic rocking*
- 4) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *perineal massage*
- 5) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *endorphin massage*
- 6) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *birth plan*
- 7) Mengetahui penerapan *gentle birth* dengan metode *lotus birth*
- 8) Mengetahui penerapan *gentle birth* dalam metode *water birth*

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Penulis

Studi literatur ini dapat menambah wawasan penulis tentang persalinan normal dengan *gentle birth* dan meningkatkan pengalaman dalam melakukan studi literatur.

### 1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi civitas akademika dalam pengembangan pembelajaran tentang persalinan normal dengan *gentle birth*. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca terutama tentang persalinan normal dengan *gentle birth*.

### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bacaan dan diharapkan dapat menambah wawasan pembaca khususnya dalam ilmu kebidanan. Serta untuk pertimbangan penelitian lebih lanjut tentang persalinan normal dengan *gentle birth*, sehingga di Indonesia dapat lebih banyak mengembangkan klinik bersalin dengan menerapkan metode *gentle birth*.

