

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Gentle birth adalah filosofi asuhan kehamilan dan persalinan yang meliputi serangkaian kegiatan komprehensif. *Gentle birth* dituangkan dalam beberapa bentuk metode dimulai sejak masa kehamilan seperti *hypnobirthing*, *prenatal yoga*, *pelvic rocking*, *perineal massage*, *endorphin massage*, dan *birth plan*. Sedangkan *lotus birth* dan *waterbirth* merupakan metode *gentle birth* yang hadir dalam proses persalinan.

Hypnobirthing memadukan teknik pernafasan dan pola pengaturan pikiran menuju persepsi positif. Metode ini dapat menurunkan kecemasan dan rasa takut, mengurangi durasi persalinan, serta dapat mengubah posisi janin sungsang dengan memadukan terapi moxa. Adapun *prenatal yoga* merupakan aktivitas fisik dalam kehamilan dengan gerakan berbeda tiap trimesternya yang dapat mengurangi gejala ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan, mempersingkat durasi persalinan, meningkatkan efikasi diri saat melahirkan, menurunkan tekanan darah, dan mencegah kenaikan berat badan bermakna ibu hamil. Stres dan depresi selama kehamilan juga dapat dicegah dengan melakukan yoga rutin.

Pelvic Rocking Exercises merupakan aktivitas fisik berupa goyang panggul dengan bantuan *birthing ball* yang bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul, dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir. Persalinan lembut dengan *gentle birth* selanjutnya juga bisa dicapai dengan *perineal massage* yang mencegah robekan perineum dan mengurangi intervensi medis episiotomi. Pijatan selama persalinan dalam diberikan dengan metode *endorphin massage* yang berguna untuk merangsang hormon endorfin yang berpengaruh dalam mekanisme penghambat nyeri dan memberikan efek nyaman.

Dalam merencanakan persalinan, ibu juga perlu menyusun *birth plan* yang berupa *check list* apa saja yang diinginkan oleh ibu dalam proses persalinannya. Ibu dapat memilih metode persalinan dengan *lotus birth* atau *water birth*. Terdapat perbedaan adaptasi fisiologis (frekuensi denyut jantung, frekuensi pernapasan,

frekuensi termogulasi atau suhu tubuh) bayi baru lahir melalui persalinan normal dengan *lotus birth* dan tanpa *lotus birth*. Tingginya kepuasan ibu, tidak lebih banyaknya resiko pada neonatal, dan memiliki kala dua persalinan yang secara signifikan lebih pendek dibandingkan yang tidak melahirkan dengan *water birth* merupakan manfaat dari persalinan *water birth*.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi

Literatur review ini berimplikasi pada peningkatan penerapan *gentle birth* di berbagai fasilitas kesehatan sehingga dapat menurunkan AKI dan meningkatkan hasil neonatal. Selain itu juga berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan mengenai *gentle birth* dan mengedepankan persalinan normal minim intervensi medis dengan mengutamakan kenyamanan ibu bersalin.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti tentang berbagai penerapan metode persalinan normal dengan *gentle birth* di Indonesia sehingga mendapat luaran bermakna bagi ibu dan janin dan dapat memaksimalkan fisiologi tubuh ibu dalam menghadapi persalinan.
- b. Bagi pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan agar tulisan ini dapat menjadi bahan pembelajaran terkait persalinan normal dengan *gentle birth*.
- c. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan pelayanan *gentle birth* secara optimal selama siklus hidup wanita dan mempromosikan *gentle birth* dalam kehamilan dan persalinan.
- d. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil dan bersalin untuk memahami konsep *gentle birth* dan berbagai penerapannya dalam bentuk metode yang dapat dipelajari untuk menghadapi persalinan normal yang bebas intervensi medis dan rasa sakit.