

**SIMULASI PERSALINAN YANG MENYENANGKAN
DI KLINIK LMT SIREGAR
FUN SIMULATION OF LABOR
IN THE LMT SIREGAR CLINIC**

Juneris Aritonang¹, Mestika Lumbantoruan², Dewi Carolina Panjaitan³, Syahdina Rahmadani⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

1 Email: june_30ops@yahoo.co.id

2 Email: tikatoruan@yahoo.com

3 Email: dewicarolinapanjaitancarolina@gmail.com

4 Email: syahdinarahmadani1511@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan menimbulkan ketidakstabilan psikologis seperti perasaan tegang, khawatir dan takut pada ibu bersalin terutama pada primi para. Menjelang persalinan, ibu hamil merasa khawatir bagaimana proses persalinan yang akan dihadapi, was-was, gelisah, cemas hingga merasakan takut dalam menghadapi persalinannya. Kecemasan menjelang persalinan juga diikuti dengan rasa sakit saat bersalin. Dampak kecemasan yang dialami ibu saat persalinan ibu akan merasakan nyeri atau rasa sakit yang berlebihan mengakibatkan kurangnya aliran darah ke uterus (kurangnya kontraksi) sehingga menghalangi proses persalinan dan mengakibatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih panjang. Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya terdapat ibu mengalami kecemasan dan ketakutan menghadapi persalinan di Klinik LMT Siregar. Kegiatan ini berupa penyuluhan dan pelatihan berupa simulasi kepada ibu hamil trimester dua dan tiga di Klinik LMT Siregar yang bertujuan mengurangi rasa cemas dan ketakutan ibu dalam menghadapi proses persalinan sehingga persalinan akan lebih menyenangkan. Kegiatan ini diikuti oleh 18 ibu hamil. Hasil kegiatan ini mayoritas (72%) ibu merasa kecemasan dalam menghadapi persalinan sudah berkurang, 100 % ibu sudah mengetahui tahapan persalinan dan 83% diantaranya sudah mengetahui cara mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan. Kegiatan ini dirasa memiliki manfaat yang cukup besar dalam mengurangi rasa takut dan kecemasan ibu menghadapi persalinan.

Keywords: Simulasi, Persalinan, Menyenangkan

Abstrak

The labor process causes psychological instability such as feelings of tension, worry and fear of the birth mother, especially to the primi para. Approaching childbirth, pregnant women feel worried about the birth process that will be faced, anxious, anxious, anxious to feel afraid in the face of childbirth. Anxiety before delivery is also followed by pain during childbirth. The impact of anxiety experienced by the mother during childbirth will feel pain or excessive pain resulting in lack of blood flow to the uterus (lack of contraction) so that obstructs the labor process and cause pain and cause a longer delivery time. From previous research, there are mothers experiencing anxiety and fear of facing labor at the LMT Siregar Clinic. This activity is in the form of counseling and training in the form of simulations to second and third trimester pregnant women at the LMT Siregar Clinic which aims to reduce the anxiety and fear of the mother in dealing with the delivery process so that labor will be more enjoyable. This activity was attended by 18 pregnant women. The results of this activity the majority (72%) of mothers feel anxiety in the face of childbirth has been reduced, 100% of mothers already know the stages of labor and 80% of them already know how to reduce pain in labor. This activity is felt to have considerable benefits in reducing the fear and anxiety of mothers facing childbirth

Keywords: Simulation, Childbirth, Fun

1. PENDAHULUAN

Rasa takut, stress dan cemas menjelang maupun dalam proses persalinan menjadi faktor penghambat pada proses persalinan seperti persalinan lama (Rachmita, 2013). Dampak negatif dari kecemasan tingkat tinggi dapat juga menghalangi keadaan fisik berfungsi efektif dalam menghadapi persalinan sehingga sering terlihat sebagai suatu reaksi panik (Eka, 2014).

Pada primigravida, sering mengalami stress dan cemas dapat menjadi kegawatdaruratan baik bagi ibu sendiri maupun janin dalam proses persalinannya, yang menyebabkan lepasnya hormon stress. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah didalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim (Fareer, 2001).

Pada penelitian Setyaningrum (2013) ibu hamil primigravida trimester III pada bulan Juli dan Agustus tahun 2013 masih banyak ibu hamil primigravida yang mersa

cemas, bingung, takut, dan khawatir terhadap kehamilan dan proses persalinannya nanti setiap ibu yang akan memasuki masa persalinan, akan muncul perasaan takut, khawatir ataupun cemas, terutama pada ibu primipara. Perasaan takut yang dirasakan ibu bersalin dapat meningkatkan rasa nyeri dikarenakan otot-otot menjadi tegang sehingga ibu cepat lelah, letih dan dapat menghambat proses persalinannya.

Hasil observasi yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2019 didapati banyak ibu hamil yang datang berkunjung di Klinik LMT Siregar yang merasa cemas dan takut menghadapi proses persalinan. Ditemui dari 15 ibu yang berada diusia kehamilan trimester kedua dan ketiga terdapat 9 ibu yang merasa takut dan cemas yang dikarenakan mayoritas adalah ibu primigravida yang masih minim pengetahuannya tentang tahapan proses persalinan, riwayat trauma persalinan yang lalu, mitos ataupun informasi yang diperoleh dari keluarga maupun temannya. Dat di September terdapat 3 ibu mengalami persalinan lama, didapati informasi dari Bidan Klinik LMT Siregar disebabkan oleh rasa takut dan kecemasan ibu dalam proses

persalinan. Permasalahan yang dihadapi ibu bersalin yakni rasa kecemasan hingga takut dalam menghadapi persalinan dapat dicegah sehingga merubah menjadi persalinan yang menyenangkan.

Persalinan yang menyenangkan merupakan harapan semua ibu hamil yang akan menghadapi persalinan. Asuhan kebidanan komplementer merupakan asuhan kebidanan berdasarkan kebaruan ilmiah yang kini sering digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan. Rasa cemas dan takut yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu dalam tahapan proses persalinan dapat berkurang jika ibu sudah lebih tahu bagaimana tahapan persalinan yang akan dihadapinya dan tahu cara agar mengurangi rasa nyeri persalinan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat “*simulasi persalinan yang menyenangkan di Klinik LMT Siregar*” dilakukan pada prinsipnya mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan ibu dalam menghadapi persalinan sehingga persalinan akan dirasakan sungguh menyenangkan. Kegiatan ini berupa memberikan pendidikan kesehatan tentang gambaran proses persalinan, dan langkah-langkah pengurangan rasa nyeri pada

persalinan menurut asuhan kebidanan komplementer.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan workshop. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan latihan.

Kegiatan ini terbagi menjadi dua (2) tahap yakni tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan, tim pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan diawali tim pelaksana dengan melakukan survey pendahuluan untuk melihat permasalahan yang ada di lapangan mengenai kesiapan menghadapi persalinan di Klinik LMT Siregar. Tahap ini ditemukan tingginya kasus ibu yang merasakan ketakutan dan kecemasan menjelang proses persalinan. Hasil survey pendahuluan didapati ibu hamil dengan usia kehamilan ditrimester kedua sejumlah 12 ibu dan 10 ibu dengan kehamilan berusia di trimester ketiga. Ibu hamil yang bersedia hanya sejumlah 18 orang, 10 orang di trimester ketiga dan 8 orang lainnya ditrimester kedua. Hal ini disebabkan 4 orang lainnya tidak dapat mengikuti kegiatan dengan alasan waktu tidak sesuai disebabkan karena pekerjaan.

Tahap selanjutnya merupakan tahap pelaksanaan, pada tahap ini kelompok dan

peserta (18 ibu hamil) melakukan kegiatan selama 8 minggu yang pelaksanaannya dilakukan sekali dalam seminggu, setiap pertemuannya dilakukan selama 90 menit. Kegiatan pada minggu I-IV dilakukan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang tahapan proses persalinan yang terdiri atas materi (1) persalinan yang menyenangkan; (2) tahapan persalinan; (3) perubahan fisik dan psikologis pada kala I-IV; (4) kebutuhan yang harus dipenuhi pada proses persalinan; (5) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan (berdasarkan komplementer). Kegiatan pada minggu V-VII dilakukan pelatihan mengenai (1) senam hamil persiapan persalinan; (2) masase punggung pengurangan nyeri kala 1; (3) self hypno pada kala I dan II dan langkah-langkah lainnya yang dapat mengurangi nyeri persalinan. Pada minggu VIII adalah minggu terakhir pelaksanaan kegiatan yakni tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan dan pelatihan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari kegiatan. Data diambil dengan menyimpulkan pemahan ibu hamil yang mengikuti kegiatan ketika diberikan kuesioner singkat setelah dilakukan

penyuluhan dan kemampuan para peserta mengikuti gerakan yang diberikan pada saat pelatihan dan mampu melaksanakannya secara mandiri dengan baik, dan dilanjutkan dengan tanya/diskusi pada sesi akhir tiap pertemuannya.

3. HASIL

(1) persalinan yang menyenangkan; (2) tahapan persalinan; (3) perubahan fisik dan psikologis pada kala I-IV; (4) kebutuhan yang harus dipenuhi pada proses persalinan; (5) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan (berdasarkan komplementer).

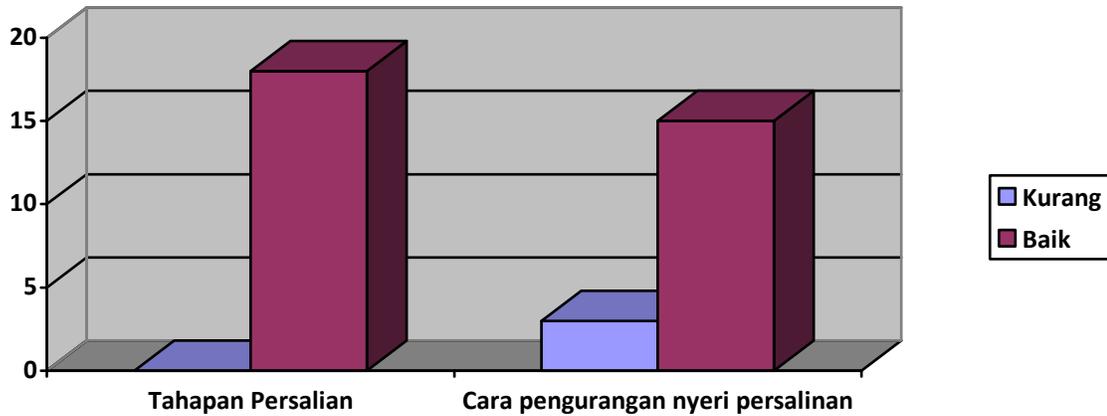
Indikator ketercapaian tujuan pengabdian .

Kegiatan pengabdian masyarakat “*simulasi persalinan yang menyenangkan di Klinik LMT Siregar*” dilakukan melalui pendekatan workshop. Kegiatan dilakukan

dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan latihan yang dilaksanakan Pada November – Desember 2019. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sukses dihadiri 18 ibu hamil dari 22 ibu hamil yang diberikan undangan. Peserta kegiatan terlihat antusias dan selalu datang tepat waktu baik pada materi penyuluhan maupun pelatihan di sepanjang kegiatan. Peserta aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hal ini terlihat pada sesi diskusi dan tanya jawab di

tiap akhir sesi pertemuan peserta banyak yang memberikan pertanyaan, jawaban dan

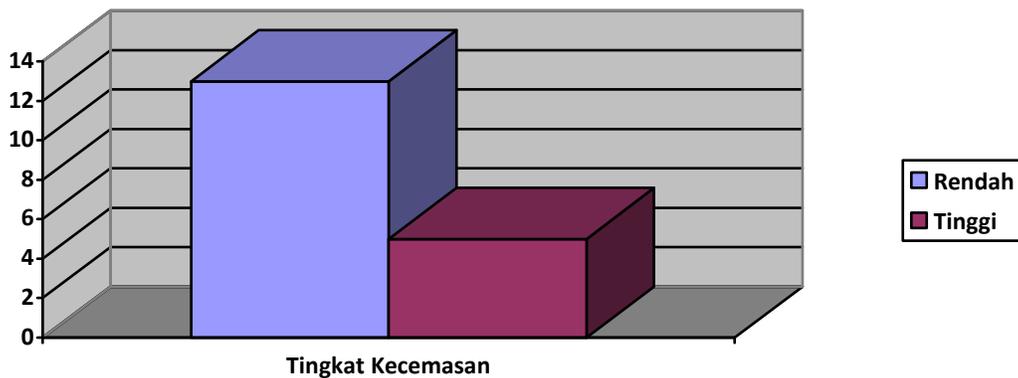
sharing ilmu pada setiap pertanyaan maupun contoh kasus yang diajukan.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan

Hasil kegiatan ini dari diskusi didapati 100 % ibu sudah mengetahui tahapan persalinan dan 83% diantaranya sudah mengetahui cara

mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan mayoritas.



Gambar 2 Tabel tingkat kecemasan ibu setelah mengikuti kegiatan

Hasil kegiatan ini mampu mengubah tingkat kecemasan ibu pada proses persalinan, dari evaluasi 72% ibu dengan tingkat kecemasan rendah, yang artinya ibu dalam menghadapi

persalinan kadar kecemasan ataupun ketaktannya sudah berkurang.

4. KESIMPULAN

Hasil yang ditemukan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan (workshop) dan pelatihan pengurangan rasa nyeri adalah terjadinya penurunan tingkat kecemasan dan ketakutan ibu hamil trimester kedua dan ketiga dalam menghadapi persalinan.

5. SARAN

1. Pada ibu hamil, agar dapat menggali informasi sebanyak mungkin tentang kehamilan, persiapan kehamilan dan proses persalinan dari berbagai sumber baik dari buku mengikuti seminar, workshop, pelatihan maupun mengikuti kelas parenting, kelas hamil dan kelas persiapan persalinan sehingga persalinan akan menyenangkan.
2. Bidan dan pelayanan kebidanan, agar memberikan informasi yang komprehensif tentang kehamilan, persiapan kehamilan dan proses persalinan baik melalui komunikasi efektif dan interpersonal (KIE), mengadakan penyuluhan, pelatihan dan kelas-kelas persiapan persalinan untuk mengurangi rasa kecemasan dan ketakutan menjelang proses persalinan sehingga terciptanya persalinan yang menyenangkan minim trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, Evarini (2007). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. PT Buana Ilmu Populer : Jakarta
- Eka, R.S., Fahria, S. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. Jurnal Berkala Epidemiologi. 2(1), 141-150
- Farrer, Helen. 2001. *Perawatan Ma-ternitas* (Ed.2). Terjemahan dr. Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Rachmita, N, U., Melyana, N, W. (2013). Perbedaan Efektivitas Lama Pemberian *Rose Effleurage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Persalinan Normal Primigravida di Kota Semarang Tahun 2013
- Setyaningrum, R,F., Maryanto, S. (2013) Hubungan Usia Ibu Primigravida dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. Skripsi. STIKes Ngudi Waluyo
- Field, Tiffany. (2008). *Pregnancy And Labor Alternative Therapy Re-search*. Vol 14: 28- 33.
- Sari, Enys Marista. (2012). *Perbedaan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Pada Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Diberikan Massage Punggung dengan Metode Efflu-erage di RSUD Soewondo Kabupaten Kendal Tahun 2012*. KTI. Semarang: Poltekkes Ke-menkes Semarang.

