

# OPTIMALISASI PERSALINAN NORMAL MELALUI "BIRTH PREPARATION CENTRE" DI KLINIK BERSALIN KOTA MEDAN TAHUN 2018

Febrina Oktavinola Kaban<sup>1</sup>, Farida Linda Sari Siregar<sup>2</sup>, Evi Indriani br Karo<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara  
E-mail : [febrinak@gmail.com](mailto:febrinak@gmail.com)

## Abstrak

Berbagai program upaya menurunkan angka kematian ibu yang diimplementasikan pemerintah kepada ibu hamil. Kegiatan "Optimalisasi Persalinan Normal Melalui Birth Preparation Centre di Klinik Bersalin Kota Medan" dilaksanakan di dua mitra. Mitra pengabdian ini adalah Klinik bidan Eka di Medan Denai, Klinik Pratama Serasi Medan Helvetia. Sebanyak 80% ibu hamil takut melahirkan secara normal, dengan alasan takut rasa sakit yang akan dialami saat persalinan nanti. Sebanyak 85% ibu hamil berfikir negatif kehamilan. Sebanyak 90% ibu hamil tidak mempersiapkan fisiknya. Sebanyak 55% ibu hamil mengalami nyeri pinggul, nyeri punggung, dan kram pada kaki saat hamil. Sebanyak 90% suami tidak memotivasi istri. Sebanyak 90% ibu hamil dan suami cemas menghadapi persalinan. Metode yang dilakukan adalah edukasi, hipnobirthing dan yoga prenatal. Kegiatan di Klinik Pratama Serasi, dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu tanggal 10 dan 11 April 2018, kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang ibu hamil. Kegiatan di mitra ke dua adalah di bidan Eka Medan Tenggara, tanggal 05 Mei 2018, dan diikuti oleh 17 orang ibu hamil. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, publikasi kegiatan di media massa Sumut Pos, dan Youtube.

**Kata Kunci:** Persiapan kelahiran, hipnobirthing, yoga prenatal

## Abstract

Various programs attempt to reduce the maternal mortality rate implemented by the government to pregnant women. The activity "Optimization of Normal Delivery Through Birth Preparation Center" in the Medan City Maternity Clinic" was carried out in two partners. This service partner were Klinik Bidan Eka in Medan Denai and Klinik Pratama Serasi Medan Helvetia. As many as 80% of pregnant women are afraid of giving birth normally, for reasons of fear of pain that will be experienced later in labor. 85% of pregnant women are negatively pregnant. As many as 90% of pregnant women do not prepare physically. As many as 55% of pregnant women experience hip pain, back pain, and cramps in the legs during pregnancy. 90% of husbands do not motivate their wives. 90% of pregnant women and husbands are anxious about facing childbirth. The methods used are education, hypnobirthing and prenatal yoga. The activities at the Pratama Serasi Clinic were held twice, on 10 and 11 April 2018, this activity was attended by 20 pregnant women. The activities in the second partner were in the Bidan Eka, on May 5, 2018, and was attended by 17 pregnant women. Activities went well and smoothly, publication of activities in Post media massa Sumatera Utara, and Youtube.

**Keywords:** birth preparation, hipnobirthing, yoga prenatal

## PENDAHULUAN

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) akibat persalinan di Indonesia masih tinggi yaitu 208/100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) 26/1000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2013). Angka Kematian Ibu (AKI) terjadi akibat komplikasi pada saat persalinan sehingga dapat menimbulkan akibat yang sangat serius. Selain itu, penyebab langsung kematian maternal yang paling umum di Indonesia adalah pendarahan, eklamsi, dan infeksi. Dalam

menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) diperlukan strategi yang efektif yaitu meningkatkan upaya kesehatan. Upaya kesehatan yang dapat diberikan adalah dengan asuhan persalinan normal dengan paradigma baru yaitu dari sikap menunggu dan menangani komplikasi menjadi mencegah komplikasi yang mungkin terjadi, serta pemberian edukasi dan latihan dalam upaya persiapan persalinan normal, sehingga saat melahirkan ibu hamil juga keluarga siap secara lahir dan batin. Ketersediaan pelayanan kebidanan harus berkualitas,

terjamin keamanannya, efektif dan sesuai serta pembiayaan pelayanan kesehatan harus terjangkau oleh ibu yang membutuhkannya (Kemenkes RI, 2013).

Berbagai program upaya menurunkan angka kematian ibu yang diimplementasikan pemerintah kepada ibu hamil tidak akan berjalan optimal tanpa adanya perubahan perilaku dari ibu hamil itu sendiri. Oleh karena itu, perlu adanya pemberdayaan masyarakat yang dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan, serta menjadi penggerak dalam menurunkan AKI. Pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan membekalinya pengetahuan dan ketrampilan bukan saja pada ibu hamil melainkan pula pada suami (Andriana, 2007).

Klinik bidan Eka beralamat di Jl. Menteng Raya, Binjai, Medan Denai, Sumatera Utara, 20228, Indonesia. Klinik Bidan Eka dipimpin oleh seorang Bidan yang bernama Eka Sri Wahyuni. Sementara Klinik Pratama Serasi yang merupakan mitra II berada di Jalan Pantai Timur No. 46-Cinta Damai-Medan Helvetia. Kedua mitra ini memiliki pasien melahirkan setiap bulannya antara 10-20 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh tim pengabdian masyarakat, masalah yang mereka temukan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil dan suami tentang persalinan normal, tanda-tanda persalinan, tanda bahaya persalinan, persiapan sarana dan prasarana saat persalinan nanti. Dengan banyaknya pasien, bidan tidak memiliki waktu untuk menjelaskan kepada pasien mengenai persiapan persalinan normal. Akibatnya ibu hamil mencari informasi di media sosial atau malah berpindah ke fasilitas kesehatan lain sehingga pasien bersalin berkurang.

Berdasarkan keterangan pimpinan klinik, bidan, pegawai serta klien ibu hamil di kedua mitra sebanyak 80% ibu hamil takut melahirkan secara normal, berbagai alasan dikemukakan tetapi dengan alasan terbesar adalah takut rasa sakit yang akan dialami saat persalinan nanti. Setiap ibu sudah memiliki mindset bahwa melahirkan pasti sakit, sehingga timbul cemas yang berlebihan. Pemikiran negatif yang melekat pada 85% ibu hamil menimbulkan keluhan-

keluhan fisik dan masalah-masalah yang disebabkan kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persalinan lama dengan kecemasan, semakin tinggi tingkat kecemasan ibu yang melahirkan, semakin lama pula proses persalinan itu selesai. Rasa cemas dan ketegangan itu sendiri diakibatkan oleh rasa nyeri yang hebat. Akibatnya, tubuh semakin banyak memproduksi katekolamin yang dapat menurunkan kontraksi uterus, sehingga menyebabkan persalinan semakin lama (Wardah, 2002). Apabila nyeri tersebut tidak diatasi dengan baik maka akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman pada ibu bersalin (Batbual, 2010).

Seharusnya ibu yang bisa melahirkan normal menjadi melahirkan operasi dan seksio sesaria, salah satu penyebabnya karena takut dan cemas melahirkan normal.

Masalah yang tidak kalah penting adalah Sebanyak 90% ibu hamil tidak mempersiapkan fisiknya untuk melahirkan secara normal, sehingga efek samping yang terjadi ibu tidak bisa mengedan, cepat capek, tidak punya tenaga, sehingga lebih cepat memutuskan untuk bersalin secara seksio sesaria (Bobak, 2005).

Berdasarkan keterangan ke dua mitra, sebanyak 85% ibu hamil yang sebenarnya bisa melahirkan secara normal tetapi akhirnya melahirkan seksio sesaria disebabkan kondisi fisiknya lemah. Himbauan yang diberikan agar ibu hamil melakukan senam hamil, yoga, dan jalan kaki tidak dilaksanakan oleh ibu hamil. Sebenarnya tidak sepenuhnya kesalahan ibu hamil, karena Sebanyak 90% suami ternyata tidak memotivasi istri untuk melakukan aktivitas dan latihan fisik saat hamil.

Kurangnya aktivitas fisik saat hamil makin memperparah masalah dan keluhan selama kehamilan, sebanyak 55% ibu hamil mengalami nyeri pinggul, nyeri punggung, dan kram pada kaki saat hamil (Nolan, 2003). Mudahnya sekarang ibu hamil dan suami memilih persalinan seksio sesaria, karena program BPJS menanggung biaya persalinan secara operasi, sementara persalinan normal tidak ditanggung besar.

Sehingga ibu hamil banyak yang memilih melahirkan di rumah sakit, jika klinik bidan tidak mengadakan inovasi maka pasien bersalin akan menurun tajam yang berefek pada pendapatan klinik tersebut.

Melihat betapa kompleksnya permasalahan yang dihadapi mitra dan keterbatasan dari tim pelaksana IPTEKS, maka perlu prioritas terhadap permasalahan yang akan diatasi melalui kegiatan Ipteks ini. Berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilakukan dengan berdiskusi dengan kedua mitra dan mempertimbangkan kemampuan tim pelaksana IPTEKS, maka permasalahan yang diprioritaskan untuk diatasi melalui kegiatan IPTEKS ini adalah : 1) Peningkatan pengetahuan ibu hamil dan suami tentang persalinan normal, 2) Peningkatan kesiapan psikis ibu hamil dan suami, 3) Peningkatan kesiapan fisik ibu hamil, dan 4) Menambah keterampilan ibu hamil dan suami dalam mempersiapkan perlengkapan kebutuhan bayi.

#### **METODE**

Dari permasalahan yang dikemukakan, memerlukan metode pendekatan untuk menyelesaikan persoalan agar mencapai tujuan yang diharapkan, maka prodesur kerja untuk mendukung realisasi metode pendekatan yang ditawarkan pelatihan dan pendampingan mitra.

#### **Pelatihan**

Pelatihan yang diberikan kepada mitra memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan suami. Peserta pelatihan berjumlah 10 ibu hamil dan suami di Klinik Bidan Eka dan 10 ibu hamil dan suami di Klinik Pratama Serasi, yang dilakukan pada waktu yang berbeda.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah: 1) Membuat jadwal pelatihan, 2) Menyiapkan alat dan klien, 3) Pembagian tugas Instruktur, 4) Pelaksanaan pelatihan dan 5) Melaksanakan evaluasi.

#### **Jenis Pelatihan**

1) Persiapan dan Edukasi Persalinan Normal

Materi pelatihan meliputi: Memilih tempat persalinan normal, olahraga atau

aktivitas fisik sebelum persalinan, asupan nutrisi seimbang, menjaga kebersihan diri, mempersiapkan kebutuhan persalinan, mengenali tanda-tanda persalinan, menghindari rasa takut saat persalinan, dan persiapan psikologis.

2) Persiapan Fisik Untuk Persalinan Normal Yaitu Pelatihan yoga prenatal

Materi pelatihan meliputi: Melatih pernafasan, postur dan posisi ibu hamil yang mendukung optimalisasi janin dalam rahim, yaitu: Sukhasana (*Easy Pose*), Balasana (*Child Pose*), Badda Konasana (*Butterfly Pose*), Upavistha Konasana (*Wide Angle Seated Forward Bend*), Anjeneyasana (*Crescent Lunge*), Ardha Kapotasana (*Half Pigeon Pose*), Malasana (*Squat Pose*), Ananda Balasana (*Happy Baby pose*)

3) Persiapan Psikis Dan Spiritual Saat Persalinan Normal Yaitu Pelatihan Hipnobirthing

Materi pelatihan meliputi: definisi hipnobirthing, waktu pelaksanaan hipnobirthing, langkah-langkah hipnobirthing, teknik relaksasi dengan hipnobirthing.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian Masyarakat "Optimalisasi Persalinan Normal Melalui *Birth Preparation Centre* di Klinik Bersalin Kota Medan" yang dilaksanakan di dua tempat, yaitu klinik Pratama Serasi yang berada di kelurahan Medan Helvetia telah dilaksanakan pada hari Selasa, 10 April 2018. Kegiatan ke dua dilakukan di klinik bersalin Bidan Eka yang berada di kelurahan Medan Tenggara, telah dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 05 Mei 2018. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berlangsung sejak awal bulan April tahun 2018. Adapun kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan pada ibu-ibu hamil di kedua klinik Bersalin mengenai kegiatan di *Birth preparation Centre*.

2) Melakukan kunjungan ke klinik Pratama kelurahan Medan Helvetia, melihat data kunjungan ibu hamil yang datang setiap bulannya, sekaligus meninjau kesiapan

alat dan bahan yang dibutuhkan saat kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan.

- 3) Melakukan kunjungan ke klinik bersalin Bidan Eka di kelurahan Medan Tenggara, melihat data kunjungan ibu hamil yang datang setiap bulannya, sekaligus meninjau kesiapan alat dan bahan yang dibutuhkan saat kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan.
- 4) Menyediakan alat-alat yang dibutuhkan, seperti matras, gym ball, untuk mitra pengabdian.
- 5) Mempersiapkan kegiatan di “*Birth Preparation Centre*” dari:  
Penyuluhan persiapan persalinan normal, pelaksanaan yoga prenatal, pelaksanaan Hipnobirthing.  
Kegiatan ini terdiri dari: a) penyuluhan persiapan persalinan normal disampaikan oleh Evi Indriani, M.Keb, b) latihan Yoga Prenatal yang dibawakan oleh Febrina Oktavinola Kaban, M.Keb, dan c) penyuluhan tentang persiapan Psikis Dan Spiritual Saat Persalinan Normal dengan Hipnobirthing, disampaikan oleh Farida Linda Sari Siregar, S.Kep.,Ns., M.Kep

Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Pratama Serasi, dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu tanggal 10 dan 11 April 2018, kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang ibu hamil. Ibu hamil sangat antusias mendengarkan dan mengikuti kegiatan edukasi persalinan, yoga prenatal dan hipnobirthing. Ditandai dengan banyaknya pertanyaan ibu hamil mengenai melahirkan normal dan berbagai teknik yoga hamil untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan selama hamil. Misalnya keluhan nyeri punggung bagian atas, nyeri pinggul, nyeri kaki dan kram betis serta kesulitan tidur yang dirasakan sekitar 58% ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat di mitra ke dua adalah di bidan Eka kelurahan Medan Tenggara, dilaksanakan tanggal 05 Mei 2018, dan diikuti oleh 17 orang ibu hamil. Bidan Eka memiliki banyak klien ibu hamil dan jumlah persalinan sekitar 20 orang per bulan. Antusiasme sangat terasa di ke dua mitra. Hanya saja kegiatan ini juga memiliki kelemahan, yaitu tempat yang kurang

memadai dan jumlah matras yang terbatas mengakibatkan ibu hamil kurang merasa nyaman. Kegiatan ini akan dilaksanakan setiap bulan, dengan menjadikan klinik bersalin Mitra sebagai tempat *Birth Preparation Centre*.

Kegiatan yang dilakukan di ke dua mitra memiliki manfaat yang dirasakan cukup besar oleh ibu-ibu hamil yang mengikutinya. Banyak ibu hamil yang ingin melahirkan secara normal, tetapi tidak menemukan tempat ataupun wadah yang memfasilitasi mulai dari edukasi, persiapan fisik ataupun persiapan psikis. Berdasarkan survey yang dilakukan tim pengabdian masyarakat, sekitar 90% ibu hamil yang ikut kegiatan di “*birth preparation centre*” memiliki harapan besar untuk melahirkan secara normal. Sebagian besar ibu hamil, sekitar 80% takut melahirkan secara seksio sesaria, disamping itu, ibu hamil secara fisik memiliki berbagai keluhan, sebanyak 60% ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung bagian atas, nyeri punggung bagian bawah, nyeri kaki, dan kebiasaan naik betis pada malam hari. Setelah melakukan yoga prenatal/hamil, keluhan-keluhan tersebut berkurang.

Selain itu keluhan secara psikis juga dirasakan ibu hamil, diantaranya cemas, stress, dan depresi ringan, sebagian besar ibu hamil takut sakit saat melahirkan normal, dan takut melahirkan secara seksio sesaria. Pemikiran negatif selalu menghantui ibu hamil, sehingga semakin bertambah usia kehamilan, maka kecemasan semakin bertambah, sebanyak 73% kecemasan akan proses melahirkan menghantui ibu hamil trimester III. Setelah melakukan kegiatan *hipnobirthing*, kecemasan yang dirasakan ibu berkurang. Ibu hamil semakin pasrah dan menyadari bahwasanya kehamilan dan melahirkan adalah proses alami yang harus dilewati oleh ibu, tidak perlu merasa khawatir, ataupun cemas, bahkan harus lebih bersyukur dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kegiatan *hipnobirthing* menggunakan teknik afirmasi dan sugesti yang positif, yang disampaikan secara terus menerus dan berulang-ulang sebagai bentuk komunikasi dengan calon bayi, dan pendekatan ibu hamil terhadap Tuhan Yang Maha Esa (Harianto, 2010).

Selain itu, yoga prenatal/yoga hamil juga membantu menurunkan cemas, stres dan depresi pada ibu hamil, melalui sesi pranayama atau pernafasan. Sesi pernafasan membantu ibu lebih rileks dan nyaman, selain membuat aliran nafas dari ibu ke bayi juga lebih lancar. Kegiatan Edukasi, *Hypnobirthing* dan Yoga Prenatal sangat dirasakan manfaatnya, meski ini merupakan sesuatu yang baru, dan menjadi trend di masyarakat. Tetapi kegiatan ini juga memiliki hambatan, diantaranya persepsi masyarakat yang negatif terhadap “yoga”, yoga masih dikotakan sebagai kegiatan keagamaan tertentu, padahal pendapat tersebut dalam istilah yoga prenatal/hamil tidaklah tepat. Yoga prenatal merupakan kegiatan yoga yang ditujukan untuk ibu hamil, meliputi pranayama (pernafasan), Asana (Postur), dan rileksasi (Kuswandi, 2008). Hambatan dalam mencapai tujuan lainnya adalah, Klinik Pratama Srininta yang menjadi mitra I, dalam prosesnya sedang mengurus layanan BPJS, sehingga saat kegiatan di bulan April, Mei 2018, ruangan untuk kegiatan masih tersedia, namun saat bulan Agustus sudah direnovasi dan dibuat ruangan-ruangan kecil, sehingga tidak terdapat lagi ruangan latihan yoga, yang bisa menampung minimal 15 ibu hamil. Namun berbeda dengan mitra II, Klinik Bidan Eka, sekarang menjadi wadah dan komunitas ibu hamil sesuai dengan Visi, misi “*Birth Preparation Centre*”. Kegiatan yang didanai oleh Lembaga Pengabdian Masyarakat USU ini sangat dirasakan manfaatnya dan membantu klinik yang menjadi mitra lebih dikenal masyarakat, karena kegiatan yang dilakukan dipublikasikan di media massa “Sumut Pos”, dan dipublikasikan di Youtube, selain itu publikasi dalam bentuk artikel jurnal juga sedang menunggu daftar tunggu publikasi.

#### **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat “Optimalisasi Persalinan Normal melalui Birth Preparation Centre di Klinik Bersalin

Kota Medan” yang dilaksanakan di Kelurahan Medan Helvetia, dan Kelurahan Medan tenggara telah dilaksanakan dengan baik. Hanya saja pelatihan keterampilan Pembuatan Sarung Tangan Dan Kaki Bayi Dari Kain Perca tidak bisa dilaksanakan karena dana yang disetujui tidak mencukupi untuk kegiatan tersebut dilaksanakan, selain itu para suami yang menyertai ibu hamil saat kegiatan dilakukan tidak terlalu banyak, sehingga untuk menutupi kekurangan jumlah peserta, maka dicukupi oleh ibu hamil. Kerjasama yang terjalin antara tim pengabdian masyarakat dan ibu-ibu hamil sangat baik. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

#### **REFERENSI**

- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>. Diakses tanggal 15 September 2011.
- Andriana. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. PT Bhuana Ilmu populer kelompok gramedia. Jakarta.
- Wardah, S. 2002. Pengaruh kecemasan terhadap lama persalinan pada ibu primipara. *Tesis*. FIK UI. Jakarta.
- Batbual, Bringiwatty. 2010. *Hypnosis Hypnobirthing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Bobak, Irena. 2005. *Maternity Nursing*. EGC. Jakarta
- Nolan, Mary. 2003. *Kehamilan dan Melahirkan*. Arcan. Jakarta
- Hariato, Minarni. 2010. *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dan persalinan*. Gosyen Publishing. Yogyakarta
- Kuswandi, Lanny. 2008. *Kehamilan dan Persalinan dengan Hypnobirthing*. PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia: Jakarta.