

PENERAPAN PRENATAL YOGA DAN HYPNOPRENATAL PADA IBU HAMIL DI PMB “R” KOTA PALEMBANG (*APPLICATION OF PRENATAL YOGA AND HYPNOPRENATAL IN PREGNANT WOMEN IN PMB “R” PALEMBANG CITY*)

Yunetra Franciska*¹, Aprillia Ayu Shinta Yuka², Jasmin³, Desy Setiawati⁴,
Kharisma Virgian⁵

Program Studi D3 Kebidanan Palembang, Poltekkes Kemenkes Palembang

*E-mail: yunetra.bid@gmail.com

Received: 06 Mei 2023

Revised: 30 Mei 2023

Accepted: 05 Juni 2023

Abstract

Exclusive breastfeeding is breastfeeding only without additional liquid food either formula milk, water, orange juice or other additional food for babies aged 0-6 months which will have tremendous benefits for the development and growth of babies in addition to increasing bonds of affection mother and baby. The coverage of exclusive breastfeeding nationally for infants aged 0-6 months in 2020 is 66.3% and there will be an increase in 2021, namely 69.7%. There are still many mothers who do not understand the importance of exclusive breastfeeding for babies in Tanjung Kepayang Village, Banyuasin III District, Banyuasin Regency. Provide education and knowledge about the importance of exclusive breastfeeding for their babies so that their nutrition is fulfilled. Counseling about exclusive breastfeeding has been carried out to 21 mothers who have babies 0-6 months as activity participants. After being given the information, the results were obtained through a question and answer process, the participants were active and responded a lot to the questions given and enthusiastic and understood them. The provision of leaflets which are used as media in counseling about exclusive breastfeeding, has been given and adds information to mothers. Mothers feel happy with the activities carried out by students because it adds to their knowledge and knowledge. Activity participants are able to repeat the meaning, benefits, and goals of exclusive breastfeeding.

Keyword: *Exclusive Breastfeeding, Benefits, Purpose*

Abstrak

Nyeri yang hebat pada proses persalinan dapat membuat ibu merasa khawatir dan cemas. Hubungan antara nyeri dan kecemasan ini bersifat kompleks dan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya. Ketika ibu bersalin merasa takut, cemas dan tidak dapat mentolerir rasa nyeri yang dirasakan, maka secara spontan tubuh akan meningkatkan pelepasan hormon katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan hormon menyebabkan vaso konstriksi pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah ibu, menurunkan aliran darah ke uterus, aliran uteroplasenta dan aktivitas uterus sehingga menyebabkan persalinan lama. Keadaan ini berdampak pada pola denyut jantung janin menjadi tidak normal. Berbagai metode mengatasi nyeri persalinan dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan nonfarmakologi, namun berpotensi memberikan efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih mudah dan aman untuk diberikan. Metode nonfarmakologi tersebut antara lain hipnosis, acupressure, yoga, sentuhan terapeutik, aromatherapy, relaksasi, mendengarkan musik, kompres hangat, kompres dingin dan pemberian birth ball. Tujuan kegiatan ini adalah mampu memanfaatkan hypnoprenatal dan yoga prenatal dalam mengurangi nyeri persalinan. Manfaat program ini mampu memberikan informasi mengenai teknik pengurangan nyeri persalinan dengan memanfaatkan hypnoprenatal dan yoga prenatal. Hasil pengabdian kepada masyarakat; adalah penurunan persentase ibu yang mengalami nyeri persalinan menjadi 25%.

Kata Kunci : Hypnoprenatal, Yoga Prenatal, Nyeri Persalinan.

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian fisiologis dan normal yang dialami oleh wanita. Persalinan yang tidak dapat ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berlangsung dengan lancar sehingga persalinan berlangsung lama.(Varney, 2007). Masalah utama proses persalinan adalah

nyeri persalinan, pada kala I persalinan merupakan kontraksi otot fisiologis yang menimbulkan nyeri pada tubuh. Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses normal, dapat diprediksi munculnya nyeri yakni sekitar hamil aterm sehingga ada waktu untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi nyeri yang muncul, sertamemiliki tenggang waktu yang singkat, munculnya nyeri secara intermitten dan berhenti jika proses persalinan sudah berakhir.(Aprillia, 2020)

Nyeri pada proses persalinan terutama pada kala I fase aktif dapat meningkatkan kecemasan dan rasa tidak nyaman pada ibu, sehingga ibu hamil perlu diajarkan cara mengontrol pernapasan yang baik agar suplai oksigen dalam tubuh ibu meningkat, yang ditandai dengan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Teknik ini perlu dipelajari oleh ibu selama kehamilan, sehingga dapat diterapkan pada saat persalinan, salah satunya melalui teknik pernapasan perut dalam yoga prenatal(Rong et al., 2020). Hubungan antara nyeri dan kecemasan ini bersifat kompleks dan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya. Kecemasan dapat meningkatkan nyeri, dan nyeri juga dapat menyebabkan perasaan cemas. Ketika ibu bersalin merasa takut, cemas dan tidak dapat mentolerir rasa nyeri yang ia rasakan, maka secara spontan tubuh akan meningkatkan pelepasan hormon katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan hormon ini akan menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, menurunkan aliran darah ke uterus, menurunkan aliran uteroplasenta dan menurunkan aktivitas uterus sehingga dapat menyebabkan persalinan menjadi lama. Keadaan tersebut juga memberi dampak pada pola denyut jantung janin sehingga menjadi tidak normal. (Olza et al., 2020) Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang tidak teratasi selama proses persalinan dapat menyebabkan komplikasi baik bagi ibu maupun janin (Deshmukh et al., 2018). Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting, karena ini sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau di akhiri dengan tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat(Judha Mohamad et al., 2012)

Nyeri persalinan yang tidak disertai dengan manajemen nyeri menimbulkan dampak negatif, bahwa selama persalinan rasa sakit yang berlebihan akan menyebabkan rasa takut dan kecemasan. Hal ini akan merangsang sistem saraf simpatik untuk meningkatkan sekresi ketekolamin yang juga dapat meningkatkan kadar hormon dalam darah seperti efinefrin yang akan lebih meningkatkan rasa nyeri dan berpotensi untuk memperpanjang proses persalinan. Proses persalinan yang berkepanjangan ini dikaitkan dengan komplikasi pada kondisi janin termasuk berkurangnya suplai oksigen ke janin sehingga berdampak pada kematian janin. (Dolatian1 et al., 2011). Pengalaman perempuan menghadapi nyeri dalam persalinan beragam dan rumit, tetapi intensitas nyeri dapat diperburuk oleh rasa takut, ketegangan dan kecemasan. Teknik hypnosis telah telah diusulkan sebagai cara untuk membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan. Hypnosis adalah keadaan yang berubah dari kesadaran yang melibatkan sebagian fokus perhatian untuk mengurangi kesadaran eksternal lingkungan.

Peningkatan respon individu dalam hipnotis untuk komunikasi yang dikenal sebagai saran dapat berguna memfasilitasi perubahan persepsi dan perilaku. Wanita dapat dipandu kedalam hypnosis oleh seorang praktisi selama persalinan atau dimulai dari kehamilan yang terus diterapkan hingga proses persalinan.(Madden et al., 2016). Berbagai metode untuk mengatasi nyeri persalinan telah dianjurkan dan terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Metode tersebut dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode mengatasi nyeri secara farmakologi lebih efektif apabila dibandingkan dengan metode nonfarmakologi. Namun, metode farmakologi berpotensi memberikan efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin. Sedangkan metode nonfarmakologi cenderung lebih mudah dan aman untuk diberikan kepada ibu bersalin. Metode nonfarmakologi tersebut antara lain adalah hipnosis, acupressure, yoga, sentuhan terapeutik, aromatherapy, relaksasi, mendengarkan musik, kompres hangat, kompres dingin dan pemberian birth ball. (Hasnah et al., 2018; Varney, 2007)

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh tim pengabdian mengenai pengaruh hypno prenatal dan prenatal yoga di PMB Meli Rosita pada tahun 2019 menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberi perlakuan hipnoprenatal dan prenatal yoga hanya 20% ibu yang mengalami nyeri persalinan.. Berdasarkan kajian diatas maka tim pengabdian tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian terkait nyeri persalinan melalui kegiatan pengabdian dengan menerapkan hypno prenatal dan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri persalinan di PMB Ria Tisnawati Palembang.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di griya bunda ceria yang ditujukan kepada ibu hamil trimester 3. Tahapan Kegiatan pelaksanaan program kemitraan masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu: persiapan, pelaksanaan dan tahap monitoring evaluasi.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan penyusunan program kerja kegiatan pelatihan agar kegiatan dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Selanjutnya dilakukan Penyusunan audio hypnoprenatal dan panduan gerakan prenatal yoga. Langkah selanjutnya adalah persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan oleh ibu hamil dan instruktur dalam melakukan prenatal yoga. Ruang yang digunakan adalah ruangan yang ada di PMB Ria Tisnawati. Alat yang dipakai adalah matras, balok yoga, strap yoga, selimut dan handuk kecil. Kemudian dilakukan dengan melakukan koordinasi pada PMB Ria Tisnawati (Griya Bunda Ceria). Koordinasi pertama dilakukan untuk melakukan permohonan izin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema program kemitraan masyarakat. Koordinasi kedua dilakukan mengenai teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. Tahap pelaksanaan

Pertemuan pertama, pada pertemuan ini ibu dilakukan perkenalan dengan ibu hamil dan mendapatkan biodata mengenai ibu hamil. Lalu ibu hamil di berikan panduan hypnoprenatal melalui voice note yang dikirimkan ke personal chat untuk didengarkan setiap malam. Lalu dilakukan prenatal yoga yang dibimbing oleh instruktur prenatal yoga. Pertemuan lanjutan, ibu hamil akan diminta datang ke PMB Ria Tisnawati setiap 2 minggu sekali untuk Kembali melakukan prenatal yoga yang dibimbing oleh instruktur prenatal yoga, ibu diminta untuk mengikuti Gerakan instruktur prenatal yoga. Ibu hamil yang dirasa belum melakukan gerakan dengan benar akan dilakukan adjustment dan pembetulan posisi ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk menghindari cedera dan juga mendapatkan hasil hasil yang maksimal. Ibu hamil diminta untuk mengulangi Gerakan yoga dirumah secara mandiri

3. Tahap monitoring dan evaluasi

Monitoring dan Evaluasi dilakuakn secara berkala oleh tim pelaksana, setiap kegiatan dipastikan berjalan dengan sebagaimana mestinya. Evaluasi dilakukan pada saat proses persalinan. Ibu bersalin dinilai skala nyeri persalinannya dengan menggunakan metode VAS (Visual Analogue Scale), lalu dilakukan pencatatan terhadap skala nyeri ibu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah skala nyeri pada ibu bersalin mengalami penurunan. 80% ibu berada pada skala nyeri 1-3 (ringan) dan hanya 20% ibu mengalami nyeri sedang (4-6).

Tabel 1. Skala Nyeri Ibu Bersalin di PMB Ria Tisnawati tahun 2022

Skala Nyeri Ibu bersalin	Jumlah n	Persentase %	Total (N) %
Ringan	17	85	85
sedang	3	15	15

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan hypno prenatal dan prenatal yoga didapatkan bahwa 80% ibu bersalin mengalami nyeri persalinan dengan kategori ringan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa pemberian panduan hypno pretala yang akan didengarkan didengarkan ibu setiap malam menjelang tidur, dan dilakukan yoga prenatal yang dilakukan tiap minggu.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan ibu hamil sangat antusias mengikuti prenatal yoga, dan juga dilaporkan bahwa ibu hamil tiap malam mendengarkan panduan hypnoprenatal yang diberikan. Proses persalinan adalah hal alamiah yang wajar dialami oleh setiap perempuan. Namun stigma yang sudah ada dimasyarakat adalah proses persalinan adalah proses yang menyakitkan dan Panjang.

Mebutuhkan tenaga yang ekstra untuk melaluinya. Hal ini tentu tidak dapat dibiarkan berlarut larut. Berbagai macam metode dan upaya dilakukan agar proses persalinan dapat berjalan dengan nyaman, lancar juga minim trauma. Manajemen nyeri dapat diupayakan dengan dua cara yaitu, farmakologis dan non farmakologis. Upaya non farmakologis dapat dilakukan dengan cara Latihan pernafasan, rileksasasi, prenatal yoga, aroma terapi, hidroterapi dan juga hypnosis (Utami dan Putri, 2020).

Kombinasi hypnosis dan yoga yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tentu memberikan hasil yang maksimal pada ibu bersalin. Hal ini dibuktikan dengan 80% ibu bersalin mengalami nyeri persalinan dengan skala ringan. Upaya ini tentulah perlu dilaksanakan secara terus menerus agar semakin banyak ibu bersalin yang merasakan manfaat dari melakukan hypnoprenatal dan prenatal yoga. Sehingga trauma melahirkan dapat disingkirkan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman pada saat melahirkan akan memberikan dampak yang luar biasa baik pada ibu maupun pada bayi termasuk juga keluarga, sehingga diharapkan setiap ibu bersalin menjalani proses persalinannya dengan Bahagia, minim trauma dan level nyeri yang paling rendah. Hal ini akan membuat ibu focus pada janin yang dikandungnya bukan pada rasa nyeri yang dirasakan. Metode hypnoprenatal yang terus diulang ulang ibu setiap malam dan juga prenatal yoga yang dibimbing oleh instruktur prenatal yoga yang tersertifikasi, terbukti berhasil menurunkan kadar nyeri yang umumnya dialami ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- H. Varney, J.M. Kriebs, C.L. Gregor, *"Buku Ajar Asuhan Kebidanan"*, Volume 2 Edisi 4, EGC, Jakarta, 2007
- Y. Aprillia, *"Gentle birth: Cara Lembut Dan Nyaman Melahirkan"*, Gramedia, Jakarta 2020
- L Rong, L Dai, Y Ouyang, *"The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis"*, Complimentary therapies in clinical practice, 2020, vol 39, doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101157.
- L. Oza, K Uvnas-Moberg, A Ekstrom-Bergstorm, et al, *"Birth as a neuro-psycho-social event: an integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth"*, Plos one, 2020, vol 15, doi: 10.1371/journal.pone.0230992.
- V Desmukh, S Ghosh, K. Yelikar, et al, *"Effects of epidural labour analgesia in mother and foetus"*, Journal of obstetrics and gynaecology of India, Vol 68, p: 111-6, 2018, doi: 10.1007/s13224-017-1063-7
- M Judha, Sudarti, F Aproh, *Manajemen Nyaeri dan Nyeri Persalinan*, Nuha Medika, 2012, Yogyakarta
- M Dolatian, A Hasanpour, Sh Montazeri, et al, *"The effects of reflexology on pain intensity and duration of labour on primiparas"* Iranian Red Crescent Medical Journal, Vol: 13, Hal: 475-9, 2011, doi:10.1136/bmjopen-2019-033844.
- K Madden, P Middleton, MA. Cyna, et al, *"Hypnosis for pain management during labour and childbirth"*, Cochrane database for systematic review, vol: 5, 2016, doi: 10.1002/14651858.CD009356.pub3

H. Hasnah, Kb. M. A. Rajab, Muaningsih, *Literatur review: tinjauan tentang efektifitas terapi non farmakologis terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I*, Journal of Islamic nursing, Vol 3, no 2, 2018. Doi:10.24252/join.v3i2.6854