

Edukasi Terapi Komplementer Dalam Upaya Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Di BPM Mariana

Juneris Aritonang¹, Netti Etalia Br Brahmana², Maya Sarita³

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : aritonangjuneris@gmail.com

Abstrak. Nyeri persalinan, sensasi fisik disebabkan kontraksi uterus, penipisan dan dilatasi serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Angka Kematian Ibu (AKI) salah satu faktor disebabkan oleh persalinan memanjang yang disebabkan lemahnya kontraksi dikarenakan /faktor psikologis yaitu kelelahan, dan stress yang berdampak pada terhambatnya pengeluaran hormone oksitosin untuk proses kontraksi. Ibu yang mengalami cemas hingga stress berdampak pada stress janin hingga mengakibatkan kematian janin, oleh sebab itu perlu dilakukan peningkatan pemahaman kepada ibu tentang mengurangi rasa nyeri persalinan melalui upaya terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk peningkatan pengetahuan ibu tentang mengurangi rasa nyeri persalinan di BPM Mariana. Pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa dan dosen, sasaran 31 orang ibu hamil trimester 3 BPM Mariana. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan (pemberian materi), diskusi, demonstrasi. Hasil kegiatan diperoleh edukasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu tentang mengurangi rasa nyeri melalui terapi komplementer. Rekomendasi setelah kegiatan ini adalah semakin sering dilakukan dalam pendidikan kesehatan, penyuluhan secara berkesinambungan hingga terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dan menggunakan media yang lebih inovatif.

Abstract. Labor pain, a physical sensation caused by uterine contractions, effacement and dilatation of the cervix, and descent of the fetus during labor. Maternal Mortality Rate (MMR) is one of the factors caused by prolonged labor caused by weak contractions due to psychological factors, namely fatigue and stress which have an impact on inhibiting the release of the hormone oxytocin for the contraction process. Mothers who experience anxiety and stress have an impact on fetal stress, resulting in fetal death, therefore it is necessary to increase understanding among mothers about reducing labor pain through complementary therapy efforts. This community service activity aims to increase mothers' knowledge about reducing labor pain at BPM Mariana. This community service involves students and lecturers, targeting 31 pregnant women in the third trimester of BPM Mariana. Activities are carried out through counseling (providing materials), discussions, demonstrations. The results of the activity obtained from education were able to increase mothers' knowledge about reducing pain through complementary therapies. Recommendations after this activity are to carry out more frequent health education, continuous counseling until better behavior changes occur and use more innovative media.

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Kata Kunci:

Edukasi, pengetahuan, nyeri persalinan, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan, sensasi fisik disebabkan kontraksi uterus, penipisan dan dilatasi serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon tubuh terhadap rasa nyeri persalinan terdiri atas tekanan darah yang meningkat, peningkatan denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Dyah, 2018).

Kenaikan denyut jantung, sistem pernafasan, kenaikan tekanan darah dapat disebabkan oleh rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin yang akhirnya berdampak stress sehingga penghambatan proses hormon oksitosin sehingga tidak adekuatnya kontraksi dan dilatasi serviks terganggu. Hasil penelitian didapati adanya

waktu persalinan pada wanita yang berbeda pada ibu bersalin yang takut dibandingkan ibu tidak mengalami ketakutan sebesar 1 jam 32 menit (Smith, 2018).

Angka Kematian Ibu (AKI) salah satu faktor disebabkan oleh persalinan memanjang yang disebabkan lemahnya kontraksi dikarenakan /faktor psikologis yaitu kelelahan, dan stress yang berdampak pada terhambatnya pengeluaran hormone oksitosin untuk proses kontraksi. Ibu yang mengalami cemas hingga stress berdampak pada stress janin hingga mengakibatkan kematian janin (Kulkani, 2014).

Data yang terhimpun dari WHO, kematian ibu 99% diakibatkan oleh adanya permasalahan di persalinan atau kelahiran. Hal itu disebabkan oleh salah satu faktor yaitu kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang penyebab dan penanganan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas (Triana, 2019). Dari hasil Survei SDKI menunjukkan AKI dan AKB di Indonesia belum mencapaitarget yang diharapkanoleh MGD'stahun 2015 AKI akan turun menjadi 102 /100.000 KH dan AKB 23/1000 KH (Kemenkes, 2013).

Upaya untuk menurunkan nyeri persalinan kian berkembang baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi komplementer merupakan Upaya yang paling disenangi ibu bersalin dalam mengatasi nyeri pada saat bersalin (Nichols FH, 2000). Efek terapi komplementer bukan saja untuk mengurangi rasa nyeri persalinan tetapi hingga mengurangi kecemasan dan ketakutan ibu bersalin. Terapi hipnoterapi yang diberikan sejak kehamilan merasakan relaksasi, percaya diri dalam menjalankan kehamilan dan persiapan persalinan merasa dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan rasa nyeri yang dialami.

Ibu yang telah mendapatkan hipnoterapi dalam kehamilan lebih siap dan mengurangi rasa nyeri pada persalinan (efek positif terhadap sensasi nyeri). Terapi komplementar lainnya adalah terapi yang diberikan pada saat persalinan dapat mengurangi rasa nyeri ibu bersalin dikarenakan musik yang diperdengarkan seiring dengan denyut jantung sehingga berdampak relaksasi pada ibu.

Analisis Situasional

BPM Swasta Mariana merupakan klinik bidan yang melakukan pelayanan asuhan kehamilan, persalinan, dan nifas. Hasil analisis situasional awal masih minim terapi komplementer diberikan pada masa bersalin. Hal ini disebabkan masih banyaknya ibu dan keluarga yang ragu terhadap terapi komplementer. Mayoritas responden masih bingung dan takut berdampak buruk pada dia dan bayinya pada saat proses bersalin. Selain itu masih ditemukan ibu-ibu yang belum mengerti bahwa rasa nyeri dapat dikurangi menggunakan terapi komplementer.

METODE

Rendahnya pengetahuan ibu terhadap terapi komplementer dalam mengurnagi rasa nyeri yang dapat berresiko timbulnya kecemasan hingga persalinan memanjang, sehingga dibutuhkan edukasi/pendidikan kesehatan terkait hal tersebut. Edukasi tersebut merupakan suatu upaya meningkatkan pemahaman peserta.

Program kemitraan masyarakat (PKM) sebagai bagian dari masyarakat yang kebetulan berkecimpung dalam dunia pendidikan, merasa terpanggil untuk ikut membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Universitas Sari Mutiara Indonesia dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Melalui kegiatan PKM ini dan berdasarkan analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan, tim program kemitraan masyarakat (PKM) dapat menawarkan solusi terhadap permasalahan tersebut dengan pendekatan Ipteks. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di BPM Mariana. Yang merupakan salah satu tempat praktik mahasiswa Kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa profesi kebidanan. Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil trimester 3 berjumlah 31 orang yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya mengurangi rasa nyeri menggunakan terapi komplementer.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh 2 orang dosen dari program studi Profesi Bidan Juneris Aritonang, SST, M. Keb dan Netti Etalia Br Brahmana serta melibatkan mahasiswa Profesi Bidan. Kegiatan ini dimulai dari (1) terlebih dahulu tim melakukan studi pendahuluan, kegiatan ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, menentukan target kegiatan dan merencanakan solusi atas permasalahan yang ditemukan; (2) izin kegiatan, kegiatan ini berupa meminta izin kepada pengelola BMT Siregar dijadikan lokasi penyuluhan dan menentukan jadwal kegiatan, pembagian kelompok kecil peserta penyuluhan, dan memberikan undangan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan; (3) penyuluhan, kegiatan ini dilakukan berupa memberikan informasi/pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer mengurangi rasa nyeri persalinan yang diberikan oleh tim. Tahapan dari penyuluhan ini dimulai dari pemaparan materi terkait stunting dimulai dari konsep, tanda, pencegahan hingga penanganan rasa nyeri demonstrasi (memperagakan beberapa terapi komplementer) (4) refleksi dan penutupan, pada tahap ini tim melakukan refleksi dan diskusi kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Pada tiap sesinya pemateri mengevaluasi sekaligus melakukan komunikasi dan edukasi lebih mendalam; (5) Pembuatan laporan pengabdian, tahap ini tim melaporkan hasil kegiatan yang telah berlangsung pada penanggung jawab klinik dan sepakat bersama-sama mempertahankan dan memantau pemahaman dan perilaku pencegahan stunting.

Kegiatan ini dilaksanakan di tempat terbuka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dalam proses memberikan edukasi harus menguasai ilmu komunikasi dan menguasai pemahaman yang lengkap dan jelas tentang pesan yang akan disampaikan serta pemakaian media dan alat peraga yang sesuai dan tepat agar tujuan penyuluhan dapat di capai secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dari teman sejawat dilakukan semenarik mungkin dan dengan bahasa sederhana yang dapat mudah dimengerti para peserta. Selama kegiatan berlangsung, tampak para peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan tim memberi kuesioner yang harus diisi oleh para peserta, dengan hasil hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	Baik		Kurang baik		Jumlah
		n	%	N	%	
1	Sebelum	13	58	18	42	31
2	Sesudah	27	87	4	13	31

Dari tabel 1 didapati sebelum dilakukan edukasi oleh seluruh peserta berpengetahuan tentang terapi komplementer sebagai upaya mengurangi rasa nyeri persalinan mayoritas kurang baik (58%) dan hanya 18% yang berpengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan hingga 87% peserta memiliki pengetahuan kurang baik dan hanya 13% berpengetahuan yang kurang baik.

Aritonang, 2018 dalam penelitiannya mengungkapkan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku adalah pengetahuan, seseorang dengan pengetahuan rendah cenderung bersikap dan berperilaku baik pula. Sesuai dengan teori Notoatmodjo yang mengatakan bahwa sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan Kesehatan (Notoadmodjo, 2011).

Edukasi yang diberikan kepada individu, kelompok maupun masyarakat yang tepat sasaran mampu meningkatkan pengetahuan hingga perilaku. Proses yang dilalui adalah pengetahuan yang baik akan menumbuhkan dan mengembangkan kesadaran untuk dirinya hingga berperilaku Kesehatan pula dan hingga mampu mengubah perilaku kelompok masyarakat (Aritonang, 2018). Salah satu Teknik penyuluhan dalam Pendidikan Kesehatan melalui pemberian materi, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi yang menarik. Hal ini dikarenakan penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan (Johariyah & Mariati, 2018).

Pemberian edukasi dini terkait kepada ibu hamil dan persiapan persalinan tentang Upaya menurunkan rasa nyeri persalinan akan memberikan pengetahuan kepada ibu untuk lebih siap dan memiliki cara ketika merasakan nyeri tersebut. Peningkatan pemanahaman tersebut juga akan membantu petugas kesehatan dalam pemberian terapi komplementer, penerimaan dan kesediaan ibu Ketika ingin diberikan asuhan kebidanan terapi komplementer. Pengetahuan yang baik dalam upaya mengurangi rasa nyeri bersalin meningkatkan kepercayaan diri ibu menghadapi persalinan sehingga kecemasan akan diekan dan persalinan akan lebih lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi tentang stunting berdampak meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya mengurangi rasa nyeri persalinan melalui terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J. (2018) "Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentabio Lanjutan Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Lampaseh Aceh," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, Vol. 2, No. 2, Pp. 1–6, Nov. 2018
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan R.I., MEASURE DHS, ICF International. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2013
- Kulkarni, Sandeep and Sean, Tjunan, Sia. 2014. Hazards of Labour Pain and the Role of Non-Neuraxial Labour Analgesia. *Trends in Anaesthecia and Critical Care*, pp. 109-114
- Nawir H. Angka Kematian Ibu dan Bayi di Parepare Tinggi, Ini Penyebabnya [Internet]. *news.rakyatku.com*. 2016 [cited 2019 Oct 23].
- Nichols FH, Humenick SS. *Childbirth Education: Practice, Research and Theory*. Philadelphia: Saunders; 2000
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta
- Notoatmojo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
- Smith, CA, et al. 2018. *Relaxation Techniques for Pain Management in Labor.*, Cochrane Review.
- Triana. Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin. *J Kebidanan Bekasi*. 2019;5(1)