

Edukasi dan Pendampingan Ibu Bersalin Kala 1 Dalam Melakukan Mobilisasi di Ruang Bersalin Puskesmas Paiton

Education and Assistance for Mothers in the First Stage of Labor in Mobilization in the Paiton Community Health Center Maternity Room

Yusri Dwi Lestari¹, Siti Jiyadatun Nafi'ah², Putri Novia Pramudita³

¹⁻³ Universitas Nurul Jadid, Probolinggo

Korespondensi penulis: yusrifkes@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 30, 2023

Revised: September 30, 2023

Accepted: Oktober 30, 2023

Keywords: Education;
maternity mothers;
Mobilization

Abstract: *Childbirth is the birth of the baby, placenta and amniotic membranes from the uterus to the outside world. Long labor causes mothers to experience stress and fatigue for longer so that pain will increase. The causes of labor pain are caused by various factors such as uterine muscle contractions, stretching of the pelvic floor muscles, episiotomy and psychological conditions, namely anxiety which can increase the incidence of stress. To overcome prolonged labor, active labor techniques have been introduced. The active labor method has actually been implemented as one of the care services during the birth process, namely in terms of mobilization which encourages the mother to choose the position that is considered the most comfortable with the aim of minimizing pain and which can affect the length of labor. labor. first and second stages of labor. In reality, there are still many mothers who give birth who experience difficulty in mobilizing and positioning and only focus on the pain and are afraid to move so they only stay in one position during the birth process, this can make the muscles stiff and cause pain. it is difficult for the fetus to descend into the pelvis. Based on research, pregnant women who carry out mobilizations such as walking lightly and arranging a comfortable position can speed up the descent of the head and the opening of the cervix. This service takes the form of providing education about the benefits of mobilization for mothers during the first stage of labor and providing assistance with mobilization in the delivery room. Providing education and assistance can help mothers in labor empower themselves in undergoing labor so that it is hoped that labor can run smoothly. This community service can help mothers in labor to empower themselves to mobilize in an effort to speed up the descent of the fetal head, speed up opening and the mother can adjust to a comfortable position so that the birth runs smoothly.*

Abstrak

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Persalinan yang lama menyebabkan ibu mengalami stres dan kelelahan lebih lama sehingga rasa nyeri akan meningkat. Penyebab nyeri persalinan diakibatkan dari berbagai faktor seperti kontraksi otot rahim, regangan dasar otot panggul, episiotomi dan kondisi psikologis yaitu kecemasan yang dapat meningkatkan timbulnya stress. Untuk menangani partus lama mulai diperkenalkan teknik persalinan aktif (active birth). Metode active birth sebenarnya sudah dilaksanakan sebagai salah satu asuhan perawatan pada proses persalinan, yakni dalam hal mobilisasi yang menganjurkan ibu untuk memilih posisi yang dianggap paling nyaman dengan tujuan untuk meminimalkan rasa nyeri serta dapat mempengaruhi lamanya kala I dan kala II persalinan. Pada kenyataannya masih banyak ibu bersalin yang sulit melakukan mobilisasi dan mengatur posisi dan hanya fokus pada rasa nyeri dan takut untuk bergerak sehingga hanya berada di satu posisi saja sepanjang persalinan, hal tersebut dapat membuat otot kaku dan janin sulit turun ke panggul. Berdasarkan penelitian, ibu bersalin yang melakukan mobilisasi seperti berjalan ringan dan mengatur posisi yang nyaman dapat mempercepat penurunan kepala dan pembukaan servik. Pengabdian ini berupa pemberian edukasi tentang manfaat mobilisasi pada ibu bersalin kala I dan melakukan pendampingan dalam melakukan mobilisasi di ruang bersalin. Dengan pemberian edukasi dan pendampingan dapat membantu ibu bersalin memberdayakan diri dalam menjalani persalinan sehingga diharapkan persalinan dapat berjalan lancar. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini dapat membantu ibu

* Yusri Dwi Lestari, yusrifkes@gmail.com

bersalin memberdayakan diri melakukan mobilisasi sebagai Upaya mempercepat penurunan kepala janin, mempercepat pembukaan dan ibu dapat mengatur posisi yang nyaman sehingga persalinan berjalan lancar.

Kata kunci : Edukasi; ibu bersalin; Mobilisasi.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masing tinggi, Millenium Development Goals (MDG's) telah berakhir tahun 2015 dengan target penurunan AKI sampai 102 per 100 ribu kelahiran hidup. Target tersebut tidak terpenuhi karena pada tahun 2015 AKI di Indonesia masih diangka 305 per 100 ribu kelahiran hidup. Saat ini sedang berlangsung Sustainable Development Goals (SDG's) dengan target penurunan AKI di tahun 2030 sampai 70 per 100 ribu kelahiran hidup. Penyumbang tingginya angka kematian ibu diantaranya adalah komplikasi yang terjadi pada masa kehamilan dan persalinan.

Persalinan diartikan sebagai proses pengeluaran isi kehamilan yang terdiri dari janin, plasenta dan amnion setelah usia kehamilan cukup bulan dan janin mampu hidup di dunia. Persalinan merupakan proses yang fisiologis, namun proses yang fisiologis tersebut dapat berubah menjadi patologis yang dapat mengancam nyawa ibu dan bayi. Banyak faktor yang mempengaruhi persalinan baik dari faktor ibu dan janin dan juga dari faktor penolong dan pendamping persalinan. Dari faktor ibu dan janin diantaranya *power* ibu dalam persalinan, *power* dalam persalinan terdiri dari kontraksi otot rahim (*myometrium*) dan tenaga meneran dari ibu, rangsangan dari hormon oksitosin yang muncul saat persalinan, membuat otot rahim berkontraksi meremas untuk mengeluarkan isinya, dan juga menyebabkan mulut rahim terbuka sehingga isi kehamilan dapat keluar, selanjutnya *passage* (jalan lahir), jalan lahir terdiri atas jalan lahir lunak dan keras, jalan lahir lunak diantaranya uterus, vagina perineum dan otot dan ligament pada organ reproduksi, *passenger* (janin, plasenta dan ketuban), psikologi ibu, dan posisi (Andriyanto et al., 2021). Kala 1 persalinan adalah fase dimulainya persalinan, yaitu mulai munculnya kontraksi yang disertai perubahan pada servik (membuka dan menipis) sampai pembukaan lengkap. Kala 1 adalah fase yang paling lama dalam proses persalinan, normalnya pada primigravida berlangsung sampai 12 jam, dan pada multi gravida berlangsung sampai 8 jam.

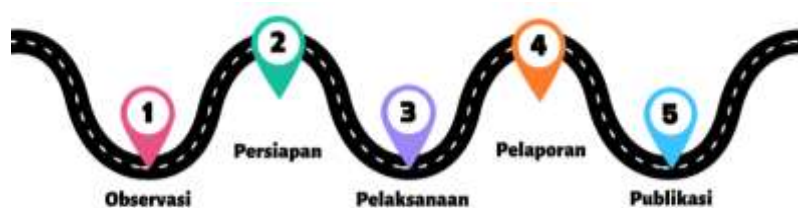
Faktor posisi memiliki peranan penting dalam persalinan, posisi ini meliputi posisi ibu dan janin. Ibu bersalin yang hanya berada pada posisi terlentang (*supine*) dapat membuat ibu merasakan ketidaknyamanan. Beberapa studi menunjukkan bahwa posisi *supine* yang dilakukan selama kala 1 persalinan dapat mempengaruhi aliran darah ke uterus. Uterus yang membesar menyebabkan terjadinya kompresi pada aorta dan vena cava di jantung sehingga

mempengaruhi sirkulasi darah ke uterus yang dapat membahayakan janin. Posisi terlentang selama kala 1 juga mempengaruhi kontraksi dan penurunan janin, otot-otot akan terasa kaku dan nyeri yang semakin meningkat.

Salah satu asuhan sayang ibu pada proses persalinan adalah ibu bisa memilih posisi yang nyaman, ibu dapat bergerak atau berjalan ringan jika masih mampu. Ibu bersalin yang selama kala 1 melakukan melakukan Gerakan Gerakan ringan dapat merenggangkan otot-otot, ibu yang aktif bergerak ringan selama kala 1 dapat membantu mengalihkan pikiran dari nyeri yang dirasakan sehingga nyeri berkurang dan ibu lebih nyaman menjalani fase kala 1 persalinan. Ibu bersalin yang memilih posisi tegak, berjalan atau jongkok (upright position) merasakan kepuasan dan kenyamanan saat proses persalinan (Syafliandawati et al., 2015), dengan posisi tegak selain itu posisi tegak juga memberikan ibu lebih mudah untuk meneran. Sesuai dengan asuhan sayang ibu dalam 5 benang merah asuhan persalinan, ibu diberi kemudahan dan kebebasan mencari posisi yang nyaman seperti miring kiri-kanan, duduk, atau berjalan di sekitar tempat tidur pasien pasien (Andriyanto et al., 2021). Mobilisasi dan ambulasi memiliki manfaat diantaranya mengurangi ketegangan otot dan membuat ibu merasa lebih nyaman. Mobilisasi juga bermanfaat untuk mempercepat penurunan kepala dan mempercepat pembukaan sehingga dapat menghindari terjadinya partus lama (Wulandari & Wahyuni, 2019). Dengan memanfaatkan gaya gravitasi, ibu yang berjalan ringan, berjongkok, atau duduk menggoyang panggul di atas bola persalinan dan mempercepat penurunan kepala janin (Marshelia, 2022). Dengan adanya dorongan penurunan kepala janin, proses pembukaan servik uteri menjadi lebih cepat (Ayuk, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan di ruang bersalin Puskesmas Paiton, pada tanggal 24-29 Juli 2023 masih banyak ibu hamil yang hanya terfokus pada nyeri kontraksinya, dan takut melakukan mobilisasi sehingga akibatnya ibu stress karena nyeri kontraksi, penurunan kepala janin berlangsung lama, pembukaan lama, otot tegang dan kaku karena hanya terpaku pada posisi tertentu saja.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2023 di Puskesmas Paiton Kabupaten Probolinggo.



Gambar 1. Diagram alur pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi pada tangga 24-29 Juli yang hasilnya adalah masih banyak ibu bersalin yang takut bergerak selama kala 1 persalinan dan hanya terfokus pada nyeri yang dirasakan. Pada tahap persiapan yaitu melakukan koordinasi dosen dan mahasiswa dan dengan Puskesmas Paiton, menjelaskan maksud dan tujuan melakukan kegiatan ini. Selanjutnya mengurus perijinan untuk melakukan kerjasama edukasi dan pendampingan pada ibu bersalin di Puskesmas Paiton ke Bakesbangpol dan linmas kabupaten probolinggo dan Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo, kemudian menyerahkan dokumen perijinan ke Puskesmas Paiton.

Pada tahap kegiatan yaitu melakukan Edukasi dan pendampingan yang diberikan pada ibu berupa komunikasi dan konseling kepada ibu dan keluarga yang mendampingi di ruang bersalin yang bertujuan agar ibu mau memberdayakan diri untuk melakukan gerakan ringan selama kala 1 persalinan, selanjutnya ketika ibu sudah merasa nyaman, dan merasa masih mampu untuk turun dari tempat tidur, ibu bersalin dibimbing dan didampingi untuk turun dan berjalan ringan di sekitar tempat tidur. Pendampingan dilakukan selama ibu berada di kala 1 persalinan, dan kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan dengan koordinasi yang baik antara pelaksana dan mitra (Puskesmas Paiton). Mitra melakukan koordinasi dengan pelaksana Ketika ada pasien inpartu (ibu bersalin). Mitra membantu komunikasi awal dengan pasien dan keluarga bahwa akan pendampingan dan edukasi oleh pelaksana selama proses persalinan. Mitra terlibat secara keseluruhan dalam program PKM meliputi perumusan permasalahan, perencanaan program, penjadwalan kegiatan, pelaksanaan program hingga tahap evaluasi kegiatan. Tahap berikutnya dilakukan pelaporan hasil kegiatan ke Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid dan ke Lembaga Penelitian, Penerbitan, dan Pengabdian kepada masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid, dan hasilnya dilakukan publikasi pada jurnal pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan September sampai dengan Oktober 2023 ini bertempat ruang bersalin Puskesmas Paiton. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi dan pendampingan pada ibu bersalin kala 1 untuk melakukan mobilisasi. Ibu bersalin dan keluarga yang diberikan edukasi memahami dan mau melakukan mobilisasi di ruang bersalin dengan dibantu dan didampingi oleh pelaksana dan suami atau keluarga yang menjadi pendamping persalinan. Pergerakan yang dilakukan ibu bersalin dilakukan sesuai kemampuan ibu dan juga mempertimbangkan pembukaan yang

sudah terjadi. Setelah melakukan mobilisasi ringan di sekitar tempat tidur ibu mengatakan badannya lebih relaks, ketegangan berkurang dan nyerinya sedikit teralihkan.



Gambar 2. Memberikan KIE kepada ibu bersalin tentang manfaat bergerak dan berjalan ringan selama kala 1 persalinan



Gambar 3. Membimbing ibu bersalin melakukan gerakan ringan bertahap di tempat tidur



Gambar 4. Membimbing ibu bersalin turun dari tempat tidur untuk berjalan ringan di sekitar tempat tidur

Berbagai studi intervensi terhadap posisi ibu bersalin sudah dilakukan guna mengetahui efektifitas dan efisiensi dari berbagai posisi ibu yang diharapkan dapat direkomendasikan dalam proses persalinan pada kala I fase aktif (Nikmah, 2018). Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa posisi tegak (upright) selama persalinan kala I fase aktif memberikan keuntungan yang lebih dibandingkan posisi lainnya termasuk posisi ibu yang berbaring di tempat tidur karena posisi berbaring dapat menekan vena cava sehingga dapat menurunkan aliran darah ke plasenta yang menyebabkan janin hipoksia dan menekan diafragma yang membuat ibu sulit untuk bernafas (Amalia Yunia Rahmawati, 2020).

Ibu yang banyak bergerak dan dibiarkan memilih posisi yang diinginkan akan mengalami proses persalinan yang singkat dan rasa nyeri yang berkurang, oleh karena itu, ibu bersalin hendaknya diberi kebebasan memilih posisi yang dirasakan paling nyaman untuk ibu, kecuali jika ada kontra indikasi (Nikmah, 2018). Posisi vertikal efektif mencegah persalinan memanjang yang sering terjadi pada kala satu dan dua persalinan. Mobilisasi dan ambulasi telah memperpendek durasi kala satu persalinan sebanyak 3 jam. Posisi tegak pada persalinan kala I fase aktif dapat memperpendek waktu persalinan lebih kurang 1 jam dan dapat memberikan relaksasi pada pembuluh darah dan juga dapat memberikan percepatan penurunan kepala karena adanya gaya gravitasi bumi sehingga dapat memperpendek kala I (Putri et al., 2023). Posisi tegak juga dapat meningkatkan kontrol diri terhadap rasa nyeri. Ada sedikit pengurangan tekanan pada sirkulasi darah sehingga memberikan suplai oksigen ke bayi lebih banyak yang sangat baik untuk ibu maupun bayi (Marshelia, 2022). Gaya gravitasi dapat mempermudah penurunan kemajuan persalinan karena janin akan berada pada posisi yang lebih baik untuk berjalan ke arah panggul ibu. Gerakan posisi berdiri dapat membantu mempengaruhi frekuensi, lamanya dan efisiensi dari kontraksi yang menyebabkan panggul terbuka lebih lebar dan memberikan ruang pada janin untuk segera keluar (Astuti titi, 2015).

Posisi tegak pada kala I adalah untuk sikap yang menghindari berbaring datar di tempat tidur tanpa diikuti oleh pergerakan/mobilisasi selama proses persalinan kala I fase aktif sangat penting untuk kemajuan persalinan oleh karena itu setiap penolong persalinan harus mampu mengontrol dan mengawasi proses persalinan agar tidak masuk kedalam situasi yang patologis (Dhekra T et al., 2020). Untuk menghindari hal yang membahayakan kondisi ibu dan janin selama proses persalinan terutama di kala I fase aktif maka kita harus mampu menilai kemajuan persalinan dengan acuan dari penurunan bagian terbawah janin dan kemajuan dari pembukaan servik yang sangat dipengaruhi oleh kontraksi yang sempurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mobilisasi ringan yang dilakukan pada ibu bersalin kala 1 sebagai salah satu penerapan asuhan sayang ibu dalam persalinan. Mobilisasi ringan yang dilakukan selama kala 1 persalinan memberikan banyak manfaat bagi ibu bersalin. Pergerakan ringan yang dilakukan mampu merenggangkan otot-otot yang kaku karena ketegangan menghadapi persalinan, posisi berdiri dan jalan ringan dapat membantu penurunan kepala janin, dan pergerakan yang dilakukan ibu bersalin juga mampu mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan jika dibandingkan dengan posisi

berbaring saja. Metode edukasi dan pendampingan dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu bersalin.

Dengan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu bersalin dan keluarga serta tenaga kesehatan dalam upaya pemberian asuhan sayang ibu yang salah satunya adalah pemberian posisi yang nyaman dan meningkatkan kelancaran proses persalinan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak yang membantu kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu pimpinan Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid, Lembaga Penelitian, Penerbitan dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M) Universitas Nurul Jadid, Kepala Puskesmas Paiton, Bidan Koordinator Puskesmas Paiton, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid yang telah membantu kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Andriyanto, A., Isytiaroh, I., & Widyastuti, W. (2021). Literature Review : Pemberian Posisi Miring Dan Setengah Duduk Terhadap Lama Persalinan Kala. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 744–749. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.745>
- Astuti titi, Y. mashaurani. (2015). Pengaruh posisi tegak (. IX(1), 87–94.
- ayuk, solihah. (2019). Penerapan Active Birth dalam Persalinan. *Penerapan Active Birth Dalam Persalinan*, 386–392.
- Dhekra T, Soumaya K, Ahmed H, Ahmed Z, & Haifa B. (2020). The Advantage of Maternal Mobility during Labor: A Prospective Study about 120 Cases in Mahdia. 2(2), 0–3. www.scholarena.com
- Marshelia, S. (2022). Pengaruh Penerapan Active Birth Dengan Metode Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1: Literature Review.
- Nikmah, K. (2018). Hubungan Posisi Persalinan Dengan Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 6. <https://doi.org/10.30736/midpro.v9i2.26>
- Putri, N., Arina, Y., & Prilia, U. (2023). Pengaruh Upright Position Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 132–141.
- Syaflindawati, S., Herman, R. B., & Ilyas, J. (2015). Pengaruh Upright Position Terhadap Lama Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 957–961. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.392>
- Wulandari, R. C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i1.139>