

---

## PENGALAMAN IBU MULTIGRAVIDA BERSALIN DENGAN METODE *GENTLE BIRTH* DI KLINIK BUMI SEHAT KABUPATEN GIANYAR

<sup>1)</sup>Kadek Widiantari, <sup>2)</sup>Ni Made Dewianti

Program studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Jalan Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar Bali

Email : <sup>1)</sup> [diantari808@gmail.com](mailto:diantari808@gmail.com) <sup>2)</sup> [dewianti1987@gmail.com](mailto:dewianti1987@gmail.com)

---

### ABSTRAK

#### Kata Kunci :

Pengalaman, Multigravida,  
*Gentle birth*

Persalinan operasi *Caesaria* menjadi sorotan dan masalah kesehatan masyarakat karena terjadinya peningkatan di seluruh dunia. Salah satu cara yang digunakan oleh praktisi-praktisi kebidanan dalam menurunkan angka kejadian *sectio caesaria* yaitu dengan menerapkan prinsip *gentle birth*. *Gentle birth* merupakan suatu metode persalinan yang dibuat se nyaman mungkin dan minim trauma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman ibu multigravida bersalin dengan metode *gentle birth* di Klinik Bumi Sehat Kabupaten Gianyar. Rancangan penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi transendental. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah Informan sebanyak 10 orang dan satu informan kunci yaitu bidan koordinator dari Klinik Bumi Sehat. Wawancara dilakukan di masing-masing tempat tinggal partisipan dan tempat kerja informan kunci dengan menggunakan pedoman wawancara mendalam. Hasil wawancara dianalisis dengan menggunakan *thematic analysis*. Hasil penelitian didapatkan bahwa 1) alasan ibu multigravida memilih bersalin dengan metode *gentle birth* yang terdiri dari pengetahuan, persepsi, aspek psikologis, pengalaman bersalin tanpa metode *gentle birth*, fasilitas kesehatan, sumber informasi dan dukungan suami, 2) perasaan setelah bersalin dengan metode *gentle birth*. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan persalinan dengan metode *gentle birth* ini yaitu dengan mengadakan sosialisasi khususnya kepada ibu hamil tentang manfaat metode *gentle birth*, dan mengadakan pelatihan kepada petugas kesehatan tentang pelaksanaan *gentle birth*.

### ABSTRACT

**Keywords:** *Experience*,  
*Multigravida*, *Gentle birth*

Increased choice with the method of *sectio caesarea* surgery throughout the world was highlighted and become the public health problems. One of the methods used by Midwifery Practitioners in reducing the incidence of *sectio caesarea* is by applying the *gentle birth*. *Gentle birth* is a method of labor that is made as comfortable as possible and has minimal trauma. This study aims to find out the experience of *gentle birth* on multigravida woman at Bumi Sehat Clinic in Gianyar Regency. This study used a qualitative design with a transcendental phenomenology approach. The sample selection in this study used a purposive sampling technique with the number of informants as many as 10 people and one key informant namely the Coordinating Midwife from Bumi Sehat Clinic. Interviews were conducted in each participant's residence and key informant's workplace using in-depth interview guidelines. The results of the interviews were analyzed using thematic analysis. The results of the study found two major themes that were; 1) the reason multigravida woman chose to give birth with a *gentle birth* method consisting of knowledge, perceptions, psychological aspects, maternal experiences without *gentle birth* methods, health facilities, sources of information and husband support, 2) feeling after giving birth with *gentle birth* method. Efforts that can be made in increasing labor with the *gentle birth* method is by organizing socialization especially for pregnant women about the benefits of *gentle birth* method, conducting training for health workers on the implementation of *gentle birth*.

#### Info Artikel

Tanggal dikirim: 15-6-2020

Tanggal direvisi: 15-10-2020

Tanggal diterima: 7-1-2021

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v5i1.1335

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Wanita merasa takut, khawatir dan tidak siap dalam menghadapi persalinan karena beberapa hal. Penyebab dari ketakutan dan kekhawatiran wanita dalam menghadapi persalinan adalah ketakutan akan mengalami perubahan fisik yang identik dengan rasa sakit dan pengalaman secara psikologis selama menghadapi proses persalinan.[1] Ditengah maraknya permintaan operasi caesar yang dipilih oleh ibu hamil untuk melahirkan, namun masih banyak pula ibu-ibu hamil yang menginginkan persalinan normal tanpa intervensi medis yang saat ini ramai diperbincangkan dalam forum-forum diskusi calon ibu yaitu metode persalinan dengan nilai dasar *gentle birth*. *Gentle birth* adalah sebuah filosofi persalinan yang dibuat senyaman mungkin untuk wanita yang melahirkan dan minim trauma. Di Indonesia sendiri, *gentle birth* pertama kali diperkenalkan oleh Klinik Bumi Sehat Bali yang di pimpin oleh Robin Lim, ia adalah wanita yang mendapatkan penghargaan Heroes of The Year dari CNN pada tahun 2011. Melalui *gentle birth*, calon Ibu akan mendapat rasa kebebasan dari trauma rasa sakit, serta kenyamanan di lingkungan tempat akan melahirkan sehingga menjadikan seorang Ibu lebih intim pada bayinya. Dokter Ali Sungkar spesialis kandungan dari FK UIRSUPN Cipto Mangunkusumo 2011, menyatakan *gentle birth* adalah filosofi persalinan yang mengkombinasikan antara pikiran dan afirmasi hipnotis yang dimulai dari awal kehamilan sampai dengan proses persalinan Sedangkan menurut Lanny Kuswad, seorang pakar Hypno-birthing dari Pro V Klinik Jakarta, *gentle birth* adalah proses alami lahirnya seorang bayi ke dunia. Para pendamping dan tim medis diharapkan tidak bersuara terlalu kencang sehingga menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. [2] Penelitian yang dilakukan Ayse Deliktas Demirci di Turki terkait dengan pengalaman ibu bersalin tanpa adanya intervensi mendapatkan hasil ibu hamil menginginkan persalinan yang tanpa intervensi dan adanya suasana nyaman dan tenang yang mendukung kelancaran proses persalinan. [3]

Klinik Bumi Sehat merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan persalinan dengan metode *Gentle Birth*. Klinik Bumi Sehat terletak di Jalan Nyuh Kuning Gianyar. Jumlah Persalinan dari Bulan Januari sampai dengan Oktober 2018 sebanyak 164 orang dengan jumlah ibu bersalin multigravida adalah 46 orang [4]. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengalaman ibu multigravida bersalin dengan metode *gentle birth* di Klinik Bumi Sehat Kabupaten Gianyar.

## TINJAUAN PUSTAKA

Proses persalinan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dan merupakan pengalaman yang sangat berharga dalam kehidupan wanita.[5] Persalinan adalah proses keluarnya hasil konsepsi (janin dan plasenta) melalui jalan lahir atau jalan lain dengan bantuan ataupun tanpa bantuan, hasil konsepsi yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan. Tindakan persalinan terdiri dari persalinan normal, anjuran, tindakan dan pembedahan.[6] Persalinan operasi *Caesaria* menjadi sorotan dan masalah kesehatan masyarakat karena terjadinya peningkatan di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) menetapkan persalinan operasi *Caesaria* 5-15% untuk setiap negara, apabila pemilihan persalinan operasi *Caesaria* tidak sesuai dengan indikasi operasi *caesaria*, maka dapat mengakibatkan risiko kesakitan dan kematian pada ibu dan bayi. [5] Peningkatan persalinan dengan operasi *caesaria* di seluruh negara terjadi semenjak tahun 2007- 2008 yaitu 110.000 per kelahiran diseluruh Asia.[7]

*Gentle birth* merupakan sebuah filosofi dalam proses kelahiran dan persalinan yang begitu tenang, penuh kelembutan dan memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh seorang manusia, sebuah pendekatan dalam proses kelahiran alami yang menggabungkan nilai-nilai dan keyakinan yang dianut oleh wanita itu sendiri dan semua unsur alami dalam tubuh seorang manusia. Tanpa intervensi medis [3], [6]–[9]. Persalinan yang aman dan persalinan yang berkesan, setiap

calon ibu harus memiliki informasi yang jelas tentang intervensi medis. Selain itu juga, Barbara menjelaskan bahwa setiap calon ibu harus melepaskan rasa takutnya dan mulai mempercayai tubuhnya dapat berfungsi secara natural dalam proses persalinan. Hal ini dapat tercipta apabila calon ibu memiliki kesadaran dan keyakinan penuh bahwa ia dapat melakukannya [9]

Melahirkan dengan *gentle birth* memberikan rasa aman dan percaya diri pada ibu hamil untuk menggunakan kemampuan dan kekuatan sendiri untuk melahirkan bayi [10], [11].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryati pada tahun 2010, angka tindakan operasi *caesaria* di Indonesia melebihi batas yang ditetapkan oleh WHO. Penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan dari ibu hamil mengenai bahaya pasca operasi terhadap kesehatan ibu dan bayi. Munculnya paradigma di masyarakat mengenai tindakan operasi adalah yang paling terbaik karena melibatkan teknologi canggih, sehingga para ibu hamil merasa kurang percaya diri untuk melahirkan secara normal.[5]

Pengalaman ibu hamil terkait dengan proses persalinan mempengaruhi pemilihan metode persalinan, persalinan yang aman dan nyaman akan memberikan pengalaman positif pada ibu hamil. Kemampuan untuk mengelola rasa sakit saat proses persalinan dapat diberikan mulai dari masa kehamilan dengan penerapan *gentle birth*. [12]–[16]

## METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bumi Sehat. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa Klinik Bumi Sehat merupakan tempat persalinan yang pertama kali menerapkan metode *gentle birth* khususnya di Bali. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2018. Populasi Penelitian pada penelitian ini Seluruh ibu multigravida yang bersalin merupakan populasi target dalam penelitian ini sedangkan populasi terjangkau yaitu semua ibu

multigravida yang bersalin dengan metode *gentle birth* di Klinik Bumi Sehat dengan jumlah 46 orang. Pemilihan subyek menggunakan *purposive sampling*. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian kualitatif adalah 10 orang dengan memperhatikan kriteria inklusi, eksklusi dan prinsip saturasi data. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu, Ibu yang sudah pernah melahirkan anak (*multigravida*, dapat berkomunikasi dengan baik, sehingga dapat menjawab semua pertanyaan peneliti dan bersedia untuk menjadi partisipan peneliti. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu tidak bersedia untuk menjadi responden dan tidak kooperatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *indepth interview* (wawancara mendalam) yang dilakukan kepada partisipan. teknik analisa data dilakukan proses analisa data secara simultan melalui proses pengumpulan data. Proses analisis data menggunakan analisa data tematik dengan cara mengidentifikasi tema-tema yang terpola dalam suatu fenomena. Penelitian ini sudah dinyatakan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar nomor 1870/UN14.2.VII/LP/2018 tanggal 20 Agustus 2018

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Alasan ibu multigravida memilih persalinan dengan metode *gentle birth*

Alasan ibu multigravida memilih persalinan dengan metode *gentle birth* dalam penelitian ini yaitu karena adanya faktor-faktor yang mendorong partisipan untuk melakukan persalinan dengan metode *gentle birth* yang tidak didapat ketika melakukan persalinan sebelumnya. Dalam penelitian ini didapatkan beberapa alasan partisipan memilih melahirkan dengan metode *gentle birth* yang meliputi: 1) Pengetahuan tentang *gentle birth*, 2) Persepsi tentang *gentle birth*, 3) Aspek psikologis bersalin dengan *gentle birth*, 4) Pengalaman bersalin tanpa *gentle birth*, 5) Fasilitas persalinan *gentle birth*.

### **Pengetahuan ibu multigravida tentang Gentle Birth**

Pengetahuan yang dimiliki oleh partisipan dalam penelitian ini cukup baik, dimana partisipan dapat menjelaskan tentang pengertian, jenis-jenis, tujuan dan prinsip dari *gentle birth*.

Semua partisipan mengatakan bahwa metode *gentle birth* merupakan persalinan yang alami, tanpa adanya intervensi apapun dan berdasarkan cinta kasih. Seperti kutipan dibawah ini.

".....bersalin secara alami, ditemenin bidan, niki suatu hal alami, buka megantung bok akatih,...." ("kalau menurut saya, itu suatu hal yang alami, seperti bergelantungan dengan 1 helai rambut,") (P1)

"ya, kalau *gentle birth* ini kan tujuan agar ibu itu bisa bersalin dengan nyaman, rasa cinta dan kasih dan tidak terlalu banyak intervensi kayak di ....apa itu namaya...induksi ya berdasarkan waktunya lahir sudah keluar..."(P5).

Menurut Budiman and Riyanto (2013) menyatakan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang erat dengan pendidikan, dimana seseorang berpendidikan tinggi diharapkan mempunyai pengetahuan dan wawasan yang luas, namun hal tersebut bukan berarti seseorang dengan pendidikan rendah, memiliki pengetahuan yang rendah pula [17]

### **Persepsi tentang *gentle birth***

Semua partisipan mengungkapkan metode *gentle birth* ini penting untuk dilaksanakan dalam persalinan karena proses persalinannya lebih lembut, dapat meminimalisasikan trauma persalinan, paling aman, dan bayi jarang mengalami sakit, persalinan lebih cepat, alami tanpa menggunakan obat perangsang. Seperti kutipan berikut ini

"....Ngi sangat penting *gentle birth* itu kan melahirkan dengan lembut, minim trauma juga kan, paling aman, terus bayinya saya rasa juga lebih jarang sakit...." (P4)

"..... ya penting bu, saya merasa benar-benar nyaman, karena persalinan yang

alamiah, nah klo sekarang alat bisa canggih persalinan dengan cara sesar nah gampang aja memilih waktu, memilih bulan, saya ingin merasakan sebagai ibu bagaimana rasanya luar biasanya kita untuk melahirkan normal srilex mungkin , itu yang saya rasakan, kedekatan saya dengan bayi saya itu luar biasa itu yang saya rasakan ketika memilih metode *gentle birth* ini.... " (P6)

"...sangat penting..nah klo persalinan ini bener-bener yang namanya alami, tidak ada yang namanya untuk perangsang, jadi kita benar-benar natural..."(P7)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, Z. I. (2015) dengan judul *Pengaruh Persiapan Gentle Birth Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan* di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap penurunan derajat kecemasan ibu hamil pertama di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung terutama pada dimensi support (dukungan), *attractiveness* (daya tarik), dan *baby* (bayi).[18]

### **Aspek psikologis ibu multigravida bersalin dengan *gentle birth***

Aspek psikologis yang dibahas pada penelitian ini yaitu perasaan yang melandasi partisipan memilih metode *gentle birth*. Berikut ini ungkapan dari beberapa partisipan:

".....gimana ya biasa saja...diajalani saja...(P10)

"..... jujur ya mbak sebenarnya saya ini orangnya cepat panikan, cemas bisa gak ya lahiran normal, sempat trauma juga yang kemarin itu makanya sekarang cobain yang *gentle birth* ini...."(P3)

".....awalnya saya ragu, karena kan emang jarang, kan kayaknya sempat dicekal kan ya....." (P7)

"....hemmm...ada perasaan khawatir, tapi mertua bilangnyanya ngak apa-apa ya jadi coba dijalanin...."(P1)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusdiana, D. (2011) dengan judul perbedaan kejadian stres pasca trauma pada ibu *post partum* dengan seksio sesaria emergensi, partus pervagina dengan vakum, dan partus spontan dengan hasil bahwa setiap metode persalinan yang dipilih akan menimbulkan trauma yang berbeda, rasa trauma itu yang mempengaruhi pemilihan metode persalinan berikutnya. [19] Selain persepsi dan aspek psikologis, hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan metode *gentle birth* yaitu pengalaman.

### **Pengalaman ibu multigravida bersalin tanpa metode *gentle birth***

Pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan sangat mempengaruhi keputusan partisipan dalam mengambil keputusan untuk tidak bersalin dengan cara yang sama, Tujuh partisipan mengatakan rasa sakit yang berlebih, merasa stress, tidak kuat untuk melahirkan dan beberapa partisipan ingin mengkhiri kehamilannya dengan operasi. Selain itu dua partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah diinduksi dengan menahan sakit yang luar biasa sedangkan satu orang partisipan pernah mengalami robekan perineum yang membuatnya dirujuk kefasilitas kesehatan lain. Seperti pernyataan partisipan berikut ini:

“.....*hemm, sakit sekali bu, padahal udah dua kali lahiran, ampe teriak teriak...sempat apa, ee..kayak stress gak tahan sama sakitnya itu.....*”(P6)

“.....*pengalaman yang kemarin itu saya sempat di rangsang pakai infus, hemm jangan ditanya lagi bu sakitnya luar biasa, sempat kepikiran buat SC...*”(P3)

“.....*nggak kuat, sakit sekali udah coba buat atur napas gitu tetap nggak bisa ee, dimarahin juga sama susterinya tambah sakit lagi perut saya.....*”(P7)

“.....*kalau diingat-ingat itu saya trauma, karena kemarin waktu lahiran kakanya ini robeknya dibidang banyak, jadi harus dirujuk hemm.....*”(P8)

Hal ini juga diungkapkan oleh bidan

koordinator yang mengatakan bahwa perbandingan ibu yang bersalin tanpa metode *gentle birth* biasanya lebih cemas, ketakutan dan merasa bingung termasuk ibu-ibu yang sudah pernah pengalaman bersalin sebelumnya. Seperti kutipan dibawah ini:

“.....*perbandingannya pada saat bersalin itu mereka agak cemas, takut dan bingung termasuk ibu2 yang sudah pernah bersalin sebelumnya anak ke dua ketiga, ada trauma juga. Pokoknya dy teriaknya kencang sekali.....*”(B1)

Selain itu adapun delapan partisipan mengatakan perasaan tidak nyaman karena adanya tekanan dari petugas kesehatan dan merasa dirinya banyak mendapatkan intervensi (didikte). Hal ini secara lebih jelas dituangkan dalam pernyataan-pernyataan partisipan berikut ini:

“.....*Pastinya tyang merasa tertekan, suba sakit biin opak-opake...*” (“*Pastinya saya merasa tertekan, sudah sakit lagi dimarah-marah...*”) (P1)

“.....*kalau persalinan di puskesmas ya saya hanya ditungguin suami, petugasnya datang pas mau periksa dalam saja....*” (P2)

“.....*yaa emang beda yang pertama itu dokter suster yang bener saya yang di dikte, jadi saya merasa ya sakit isi tegang lagi....*” (P9)

Pengalaman tidak menyenangkan dari persalinan sebelumnya yang disebabkan oleh rasa sakit yang luar biasa dan proses dirasakan lebih lama. Salah satunya yaitu pada saat proses penjahitan perineum dan tindakan induksi drip oxytosin

Metode *gentle birth* juga diyakini dapat mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan. Selain itu, dalam prenatal yoga juga ibu diberikan afirmasi positif (*hypnobirthing*) dalam menghadapi proses persalinan yang membuat partisipan lebih merasa tenang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiarti tahun 2013 mendapatkan hasil bahwa, dengan dilakukan *hypno* selama kehamilan, ibu hamil merasa lebih tenang dan kecemasan menjadi berkurang.[7]

Berdasarkan teori *Laureance Green*, menyatakan bahwa perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh persepsi akan pentingnya rasa aman dan nyaman ibu multigravida terhadap metode persalinan yang dilakukan. Selain itu aspek psikologis juga mempengaruhi ibu untuk memilih suatu metode persalinan, dalam penelitian ini sebagian besar partisipan mengungkapkan rasa cemas dan khawatir ketika akan memulai proses persalinan karena rasa trauma yang pernah dialami pada persalinan sebelumnya

### **Proses Persalinan dengan Metode *Gentle Birth***

Pada tahap ini, partisipan mengungkapkan terdapat lima tahapan pada proses persalinan dengan *gentle birth* yaitu pembacaan doa, *birthing ball*, *silence birth*, penundaan pemotongan tali pusat, dan bayi diletakkan diatas perut Ibu (IMD).

#### **Dibacakan doa-doa**

Semua partisipan mengungkapkan bahwa mereka dibimbing untuk melaksanakan doa terlebih dahulu sebelum persalinan dimulai, sesuai dengan kepercayaan masing-masing. Berikut ini salah satu ungkapan dari partisipan:

".....nike ibu-ibu bidane ane macain mantram gayatri, tundene tyang milu berdoa..." (P1) (*Itu ibu-ibu bidannya yang membacakan mantram gayatri, saya juga disuruh ikut berdoa*)

"...menurut ini, sendiri-sendiri, tapi dibantu juga buat spiritualnya..."(P2)

Ungkapan yang sama juga dilontarkan oleh bidan koordinator bahwa sebelum, selama, dan setelah proses persalinan. Selain kebutuhan bio-psiko-sosial, kebutuhan spiritual pasien juga dipenuhi salah satunya yaitu membantu ibu untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing dan diberikan kesempatan kepada suami atau pendamping untuk membisikan doa-doa di telinga bayinya. Hal ini dapat dilihat dalam pernyataan dibawah ini:

"....ya tetap itu hal yang utama, jadi kita bantu spiritualnya, sebisa ibunya jadi kita bacakan gayatri mantram kalua agama Hindu, kalau non Hindu bisa minta bantuan sama keluarganya

*juga sesuai dengan kepercayaan, kemudian setelah bayinya lahir kadang ada yang minta buat di bacakan doa ditelinga bayinya jadi kami berikasn kesempatan itu....."*(B1)

### ***Birthing Ball***

Semua partisipan mengatakan bahwa ketika mengalami kontraksi partisipan dibantu untuk duduk diatas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dengan melakukan *birthing ball* rasa sakit yang dialami partisipan menjadi lebih berkurang dan bidan juga membantu untuk menggosok-gosok pinggul partisipan yang membuat partisipan merasa nyaman. Seperti kutipan dibawah ini:

"*Pas nike men ten pelih bukaan delapan sakit trus basang tyange, tapi ten merasa, ajake mecande ajak bidan-bidane. Sebelum nike di bolane tiang oraine melinggih terus bergerak pang enggal bersalinnya.*"(Pada waktu itu kalau tidak salah bukaan delapan sakit terus perut saya, tapi tidak terasa, diajak ngobrol dan bercanda sama bidan-bidannya. Sebelum itu di bolanya saya disuruh duduk, disuruh bergerak, agar cepat bersalinnya) (P1)

"....untuk menghilangkan rasa nyeri kita biasanya di kasik bola yang besar terus putar panggul pas yoga pun udah di kasik tau, kalau misalnya kita kontraksi di rumah usahakan kalau kontraksi kita putar panggul bayinya juga cepet masuk rasa nyerinya juga lebih sedikit gitu kalau hilang sih gak mungkin ya lebih berkurang gitu....." (P4)

".....bukaan lima itu duduk di bola persalinan cuman 1 jam jadi udah lahiran...."(P5)

".....di kasi duduk di bola kemudian bola di goyang-goyang, ya biar janinnya cepat turun,ee.. lahir..."(P10)

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh bidan koordinator yang mengatakan bahwa, ketika ibu sudah mulai memasuki partus kala I fase aktif, biasanya ibu-ibu akan mengalami kontraksi yang lebih kuat dari sebelumnya, sehingga partisipan dibimbing untuk melakukan *birthing ball* dengan cara duduk diatas bola untuk mengurangi rasa nyeri. Seperti kutipan wawancara dibawah ini:

".....nggih, biasanya pas mau memasuki fase aktif kami bantu ibu-ibu untuk melakukan *birthing ball* atau *gym ball* itu, jadi kalau nyeri, ibu kami bimbing untuk duduk diatas bola sambil putar-putar pinggulnya, ya untuk mengurangi nyeri...." (B1).

*Birthing ball* merupakan suatu kegiatan dimana ibu bersalin duduk diatas bola dan bola di goyangkan dengan melakukan hal tersebut akan mampu mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu bersalin. Semua partisipan mengungkapkan bahwa dengan duduk di atas bola rasa nyeri yang di rasakan ibu berkurang.

#### **Tidak dibolehkan berteriak (*silence birth*)**

Semua partisipan mengatakan partisipan tidak diperkenankan untuk berteriak selama proses persalinan *gentle birth* dan partisipan dianjurkan serta dibimbing untuk mengatur pernafasan sesuai dengan teknik yoga prenatal yang didapatkan selama kehamilan. Seperti kutipan wawancara berikut ini:

"...enggih ten bange teriak, jangan teriak buk nanti kalau udah sakit berusaha untuk ngeden – ngeden...." (P1)

"...ya jadi kita ngeden sendiri pokoknya gimana caranya biar nggak bersuara, kalau teriak-teriak yang ada tenaganya kan habis bu, gimana caranya buat atur nafas saja...."(P3)

Hal ini juga di ungkapkan oleh bidan koordinator yang mengatakan bahwa selama proses persalinan, bidan tidak memandu ibu lagi untuk mengedan hanya saja ketika ibu mengalami sakit karena kontraksi mereka hanya

mengingatkan ibu untuk mengatur napas, tidak boleh bersuara dan bekonsentrasi sehingga ada pula ibu-ibu yang tidak merasakan sakit yang berarti selama proses persalinan. Seperti pernyataan hasil wawancara berikut ini:

"...ya ada sampai bisa senyum dia, bisa ketawa , karena kita tidak memandu 1,2 tidak seperti itu, begitu dia sakit kita ingatkan untuk atur napas, tidak heboh, harus tenang gak boleh ribut biar konsentrasinya bagus juga biar lebih fokus....." (B1)

*Silence birth* merupakan teknik selama melahirkan ibu dibuat se-rileks mungkin, tidak panik, dan menangis. Tidak ada lagi aba-aba atau perintah dari penolong persalinan untuk menyemangati ibu mengejan pada persalinan dengan cara ini. Metode yang dikembangkan oleh Ron L. Hubbard dari aliran Scientology ini menciptakan suasana tenang, nyaman, damai, hening dan penuh rasa cinta serta kebahagiaan dengan cara mengurangi suara, baik oleh ibu yang melahirkan maupun tenaga medis dan pendamping. Suasana seperti itu menunjang ibu mampu menggunakan alam bawah sadarnya untuk menjalani persalinan serta mengalihkan persepsi rasa sakit dalam pikirannya.

#### **Bayi diletakkan di atas perut ibu dan IMD**

Semua partisipan yang diwawancarai dalam penelitian ini mengatakan dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Setelah bayi lahir langsung diletakkan diatas perut ibu dan langsung dibersihkan, setelah itu ditaruh atas dada untuk mencari puting susu kurang lebih selama 1 jam. Selain itu partisipan juga mengungkapkan ketika bayi diletakkan diatas dada, bayi segera dibersihkan dan diberikan salf mata dan diberikan suntikan pada pahanya. Hal ini dapat dilihat pada pernyataan berikut:

".... ditangkah tyange jange panak tyang bersihine langsung...jek demen sajan atin tyang, pidan panak tyang pertama sing misi keto-keto bu.." ("...didada saya diataruh anak saya, langsung dibersihkan...senang sekali hati saya, dulu waktu anak saya yang pertama tidak isi gitu-gitu bu...") (P1)

"...pas udah lahir bayinya sudah di luar itu kan di suruh IMD terus bayinya menyusui kurang lebih hampir 1 jam lebih...." (P5)

".....pas dia lahir di taruh di dada terus di bersihkan diatas dada, dan tanpa dipisah dengan saya terus waktu itu dia di olesin salep mata sama di suntik sepertinya pada saat masih di atas perut terus untuk saya dua kaki di suntik sama di bersihkan terus di jahit sedikit, ya pas itu bayinya masih IMD...." (P4)

Membiarkan bayi merangkak di dada ibunya untuk menyusui. Dalam *gentle birth*, IMD (Inisiasi Menyusui Dini) setelah bayi lahir merupakan kewajiban. IMD tidak dilakukan apabila ada indikasi asfiksia atau kondisi darurat yang memaksa bidan untuk segera melakukan tindakan demi menyelamatkan bayi. IMD akan menciptakan hubungan erat antara ibu dan bayi yang akan dapat mempercepat proses penyembuhan dari ibu.

### Penundaan pemotongan tali pusat

Empat orang partisipan mengatakan ketika bayinya sudah lahir tali pusat tidak langsung dipotong sampai kurang lebih satu jam dengan posisi tali pusat masih menempel dan ari-ari diletakkan dalam waskom, namun enam orang partisipan mengungkapkan bahwa setelah tali pusat berhenti berdenyut kurang lebih dalam waktu sepuluh menit tali pusat segera dipotong. Seperti ungkapan partisipan dibawah ini:

"...nggak langsung dipotong, kurang lebih 1 jam itu baru dipotong pas IMD tali pusatnya juga masih nempel..." (P5)

".....di diemin dulu mbak di taruh sebelahnnya lumayan lama, habis keluar langsung di taruh sebelahnya sama anaknya juga disana, kalau ini di jawa langsung di potong mbak...." (P3)

".....plasentanya (tali pusat) di potong sekitar berapa menit gitu tapi tidak langsung di potong memang ya seinget saya 10 menit atau lebih kayaknya ya, bidannya Cuma bilang nati kalau ari-arinya (tali pusatnya) kalau tidak berdenyut baru kita potong....." (P4)

Ungkapan tersebut dibenarkan oleh petugas kesehatan di klinik Bumi sehat, dimana bidan koordinator mengatakan bahwa tidak semua pasien tali pusatnya langsung dipotong, disesuaikan dengan adat budaya, permintaan dan keadaan pasien. Seperti kutipan di bawah ini:

".....Gak semua bu tergantung adat budaya, permintaan pasien, tapi tidak semuanya bisa kita ikuti, tergantung sekarang kondisi bayinya apabila tidak memungkinkan, maka plasentanya segera kita potong, itupun juga tidak lama kalau sudah bersih ibunya langsung kita potong....." (B1)

Penundaan pemotongan tali pusat atau dikenal dengan istilah *lotus birth* merupakan salah satu metode yang dilaksanakan dalam persalinan dengan metode *gentle birth*. Ada partisipan mengungkapkan keuntungan dari *lotus birth* ini adalah bayinya tidak rewel. WHO sudah menyetujui tentang penundaan pemotongan tali pusat tetapi rumah sakit bersalin masih sedikit yang mempraktikkannya.

### Perasaan ibu multigravida setelah bersalin dengan metode *gentle birth*

Pada topik ini, semua partisipan mengatakan bahwa perasaan partisipan setelah menggunakan metode *gentle birth* sangat nyaman, lega, lebih rileks, senang, terharu dan bahagia. Selain itu beberapa partisipan juga mengatakan dapat bersalin dengan *gentle birth* merupakan pengalaman yang sangat berharga dan benar-benar merasakan perjuangan sebagai seorang ibu dan sangat menikmati proses persalinan. serta salah satu partisipan juga mengungkapkan tidak mengalami *baby blues*.

Seperti kutipan di bawah ini:

".....kalau pakek yang alami ini lebih cepat, terus sakit lebih berkurang...." (P7)

".....ya perasaan lega sih mbak kan soalnya yang kita tunggu sembilan bulan ada kekawatiran nanti kalau misalnya gak lancar gitu kita harus di bawa kemana-kemana takutnya, tapi pada saat melihat dia lahir ya ahlamdulilah lega perasaannya...." (P4)

"....lebih rileks, tidak mengalami baby blues" (P5)

".....saya pribadi, benar-benar merasakan hal yang luar biasa, pengalaman berharga, terharu ya bu, bagaimana kita seorang ibu mempertaruhkan nyawa kita, ya begini buk menjadi wanita seutuhnya, walaupun sebelumnya sudah pernah lahiran normal tapi yang ini benar-benar beda, saya benar-benar menikmati, kalau dikasi hamil lagi sih nggak apa-apa juga bu hehe...." (P2)

Perasaan ibu multigravida setelah bersalin dengan metode *gentle birth* semua partisipan mengatakan bahwa perasaan partisipan setelah menggunakan metode *gentle birth* sangat nyaman, lega, lebih rileks, senang, terharu dan bahagia. Selain itu beberapa partisipan juga mengatakan dapat bersalin dengan *gentle birth* merupakan pengalaman yang sangat berharga dan benar-benar merasakan perjuangan sebagai seorang ibu dan sangat menikmati proses persalinan. serta salah satu partisipan juga mengungkapkan tidak mengalami *baby blues*. Secara psikologi perasaan ibu yang dialami sangat mempengaruhi keberhasilan dari metode persalinan yang pilih. Perasaan ibu yang nyaman, rileks akan membuat ibu bersalin menikmati setiap proses yang ada. Petugas kesehatan akan lebih mudah memberikan instruksi atau petunjuk-petunjuk saat proses persalinan. Perasaan tenang, rileks dan rasa aman yang dialami ibu bersalin akan mempermudah proses persalinan dan mempercepat proses penyembuhan serta dapat mengurangi komplikasi yang terjadi saat proses persalinan.

## KESIMPULAN

Alasan Ibu multigravida memilih bersalin dengan metode *gentle birth* yaitu karena pengetahuan yang dimiliki ibu sudah cukup baik dan seluruh ibu multigravida menganggap metode *gentle birth* sangat penting untuk diimplementasikan di seluruh fasilitas kesehatan karena dapat memberikan rasa nyaman serta minim trauma. Aspek psikologis yang dialami oleh setiap partisipan berbeda-beda dari perasaan biasa saja hingga perasaan khawatir dan cemas. Selain itu rasa trauma dan ketidaknyamanan terhadap petugas kesehatan juga dialami oleh ibu pada persalinan sebelumnya tanpa menggunakan metode *gentle birth*. Fasilitas kesehatan juga menjadi alasan ibu untuk bersalin dengan *gentle birth* di Klinik Bumi Sehat diantaranya suasana tempat pelayanan dirasa sangat nyaman, tenang dan menyenangkan serta lengkap. Sikap petugas kesehatan yang menemani ibu dalam proses persalinan dinilai sangat sabar, ramah, perhatian dan kekeluargaan, sehingga ibu sangat menikmati proses persalinan tanpa adanya tekanan. Keterjangkauan akses layanan sebagian besar ibu mengalami hambatan seperti jarak yang lumayan jauh dari tempat tinggalnya dan bergantung dengan suami untuk menuju fasilitas layanan kesehatan. Dalam mendukung keberhasilan persalinan dengan *gentle birth* seluruh ibu bersalin mengikuti program-program penunjang dari awal kehamilan hingga akhir kehamilan seperti mengikuti yoga prenatal dan hypnobirthing. Sarana prasarana yang ada juga lengkap dan dioperasikan dengan baik sesuai dengan kebutuhan pasien. Perasaan ibu multigravida setelah melakukan persalinan dengan metode *gentle birth* adalah seluruhnya merasa nyaman, senang, terharu dan bahagia serta merasakan pengalaman yang luar biasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. N. Ambarwati, "RESPON DAN KOPING PEREMPUAN JAWA

- SELAMA PROSES Desain penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan grounded theory . Jumlah partisipan dalam penelitian ini ada 7 orang . Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling . Alat ,” pp. 143–153, 2015.
- [2] E. Davis, “Midwifery Book Reports :”
- [3] A. Deliktas Demirci, K. Kabukcuglu, G. Haugan, and I. Aune, “‘I want a birth without interventions’: Women’s childbirth experiences from Turkey,” *Women and Birth*, vol. 32, no. 6, pp. e515–e522, 2019, doi: 10.1016/j.wombi.2018.12.011.
- [4] C. J. Henry, S. J. Whiting, and N. Regassa, “Complementary Feeding Practices among Infant and Young Children in Southern Ethiopia: Review of the Findings from a Canada-Ethiopia Project,” *J. Agric. Sci.*, vol. 7, no. 10, pp. 29–39, 2015, doi: 10.5539/jas.v7n10p29.
- [5] T. Suryati, “Persentase Operasi Caesaria Di Indonesia Melebihi Standard Maksimal, Apakah Sesuai Indikasi Medis? ( Percentage of Sectio Caesaria in Indonesia is Passad the Maximum Standard , is it in accordance to Medical Indication ),” *Bul. Penelit. Sist. Kesehatan.*, vol. 15, pp. 331–338, 2014.
- [6] D. E. Wijaya, R. Wandini, and A. Wardiyah, “Effect of the Length of Assistance Husband in the Delivery Stage II Delima Hospital,” *J. Keperawatan*, vol. 13, no. 12, pp. 6–14, 2014.
- [7] L. Gibbons, J. M. Belizán, J. A. Lauer, A. P. Betrán, M. Meriáldi, and F. Althabe, “The Global Numbers & Cost of Additional Needed and Unnecessary Caesarean Sections Performed Per Year, Overase As a Barter To Universal Coverage. World Health Report,” *World Heal. Organ.*, no. December 2014, pp. 1–31, 2010.
- [8] N. Wulandari and S. A. Nugraheni, “Pengaruh Persiapan Gentle Birth terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Pertama dalam Menghadapi Persalinan,” vol. 8, no. April, pp. 1–7, 2020.
- [9] J. Kusbandiyah, “Peran Hypnobirth Dan Gentlebirth Saat Prenatal Class Untuk Kenyamanan Dan Kelancaran Proses Persalinan,” *J. Ilm. Kesehat. Media Husada*, vol. 3, no. 1, pp. 21–29, 2014, doi: 10.33475/jikmh.v3i1.132.
- [10] L. Stirling, “Gentle birth at Yayasan Bumi Sehat – A student midwife’s reflections,” *Women and Birth*, vol. 28, p. S5, 2015, doi: 10.1016/j.wombi.2015.07.026.
- [11] E. Hrešanová, “The Island of alternatives: Power, medical science, and ‘Gentle birthing’ in Socialist Czechoslovakia,” *J. Hist. Med. Allied Sci.*, vol. 73, no. 1, pp. 73–95, 2018, doi: 10.1093/jhmas/jrx056.
- [12] M. Erica WU and M. Anjali KAIMAL, “Strength of Preference for Vaginal Birth as a Predictor of Delivery Mode Among Women who Attempt a Vaginal Delivery,” *AMJ Obstet. Gynecol.*, vol. 23, no. 1, pp. 1–7, 2014, doi: 10.1038/jid.2014.371.
- [13] R. J. Chadwick, “Good birth narratives : Diverse South African women ’ s perspectives,” vol. 77, pp. 1–8, 2019.
- [14] A. Karlström, A. Nystedt, and I. Hildingsson, “The meaning of a very positive birth experience: Focus groups discussions with women,” *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 15, no. 1, pp. 1–8, 2015, doi: 10.1186/s12884-015-0683-0.
- [15] U. Dahlberg, J. Persen, A. K. Skogås, S. T. Selboe, H. M. Torvik, and I. Aune, “How can midwives promote a normal birth and a positive birth experience? The experience of first-time Norwegian mothers,” *Sex. Reprod. Healthc.*, vol. 7, pp. 2–7, 2016, doi: 10.1016/j.srhc.2015.08.001.
- [16] R. Reed, M. Barnes, and J. Rowe, “Women’s Experience of Birth: Childbirth as a Rite of Passage,” *Int. J. Childbirth*, vol. 6, no. 1, pp. 46–56,

2016, doi: 10.1891/2156-5287.6.1.46.