

BAB IV
PEMBAHASAN

Indikator Target	Ketercapaian	Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat	Rencana Implementasi Lanjutan
Terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikologis masa kehamilan dan persiapan menjelang persalinan. Penurunan kepala janin saat menjelang persalinan.	Ibu dan suami mendapatkan layanan <i> prenatal yoga couple </i> untuk mengatasi nyeri punggung dan mendukung posisi janin yang optimal, kelas persiapan menyusui untuk mempersiapkan menyusui eksklusif dan kelas persiapan bayi baru lahir untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam mengurus bayi baru lahir.	<p>1. Faktor pendukung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ibu dan suami memiliki semangat belajar yang tinggi dan menerima anjuran dengan baik. <p>2. Faktor penghambat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suami awalnya melarang untuk Yoga 	Buat kesepakatan untuk <i> prenatal yoga couple </i> rutin minimal rajin yoga sendiri setiap harinya jika suami berhalangan.
Terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikologis pada masa persalinan. Ibu dan suami siap menghadapi persalinan, ibu membutuhkan dukungan saat nyeri kontraksi	Ingatkan teknik <i> pelvic rocking </i> dengan <i> gym ball </i> untuk mempercepat proses pembukaan, ingatkan teknik napas dan afirmasi.	<p>1. Faktor pendukung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ibu dan suami sangat kooperatif <p>2. Faktor penghambat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<p>1. Motivasi ibu dan suami dengan afirmasi</p> <p>2. Anjurkan suami untuk dukung ibu dalam mobilisasi</p>
Terpenuhinya	Ibu dan keluarga	1. Faktor	Melakukan

kebutuhan fisik dan psikologis pada masa nifas dan peran menjadi orang tua yang baik dengan mendapatkan pengetahuan yang baik tentang masa nifas yang normal	mendapatkan persepsi untuk menjaga kesehatan di masa nifas	pendukung <ul style="list-style-type: none"> • Orang tua tidak melarang ibu makan makanan tertentu atau bergerak 2. Faktor penghambat <ul style="list-style-type: none"> • Tinggal bersama orang tua 	kunjungan rumah untuk belajar menyusui yang benar dan evaluasi yang dilakukan berulang kali
Terpenuhinya kebutuhan perawatan bayi baru lahir dan pembagain peran menjadi orang tua dalam mengurus bayi.	Ibu dan keluarga mendapatkan persepsi bahwa ada baiknya untuk meningkatkan <i>bonding</i> bayi diurus oleh ibu dan suami karena keduanya sudah ikut kelas dengan ilmu yang benar dan agar lebih percaya diri mengurus bayi.	1. Faktor pendukung <ul style="list-style-type: none"> • Ada orang tua yang dapat membantu pekerjaan rumah. 2. Faktor penghambat <ul style="list-style-type: none"> • Tinggal satu rumah dengan orang tua. • Memanggil paraji untuk mengurus bayi. • Intervensi susu formula dan pemberian dot. 	1. Melakukan kunjungan rumah untuk mengajarkan cara merawat bayi baru lahir secara langsung 2. Ajarkan cara laktasi kepada orang tua sehingga dapat membantu ibu ketika suami pergi kerja

4.1 Pelaksanaan *Prenatal Yoga Couple* untuk Mengatasi Nyeri Punggung dan Posisi Janin yang Optimal

Menurut Yulianti (2019), nyeri punggung terjadi seiring dengan bertambah besarnya perut ibu sehingga menarik otot punggung makin kencang. Di sisi lain adanya peningkatan hormon progesterone dan relaksin yang melunakkan jaringan ikat sehingga meningkatnya beban berat yang di bawa di dalam rahim.

Pada kasus Ny. I ibu mengalami keluhan nyeri punggung dan tidak tahu bahwa ibu hamil penting untuk menjaga postur tubuh. Oleh karena itu penulis

menyarankan kepada ibu untuk menjaga postur tubuhnya untuk meredakan nyeri punggung mulai dari tidak terlalu sering membungkuk, berdiri dan berjalan dengan bahu yang tegak, menggunakan sepatu tumit yang rendah dan hindari mengangkat benda yang berat. Ibu mulai memahami betapa pentingnya menjaga postur tubuh. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas sehingga masalah nyeri punggung harus diatasi (Lilis, 2019).

Yoga hamil merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan dimana yoga hamil mengajarkan tehnik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Eken, 2021). Penelitian Wulandari (2018) menunjukkan ada pengaruh yoga hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Adapun pada penelitian Febriyani (2021) dan Fauziah (2019) menunjukkan adanya pengaruh yoga hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung setelah yoga hamil sehingga disarankan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pada kasus Ny. I, beliau pernah mencoba Yoga satu kali lewat *Youtube* tetapi suami melarang karena takut berbahaya buat janin. Dalam kasus ini penulis mempertimbangkan untuk melibatkan suami dalam yoga yaitu pada sesi *prenatal yoga couple* dimana suami dan ibu diberikan penjelasan tentang yoga, tahapannya, serta manfaatnya terutama untuk meningkatkan *bonding* sehingga kehamilan ini merupakan milik berdua bukan hanya dibebankan kepada ibu saja. Pada sesi *prenatal yoga couple* penulis menunjukkan pose-pose sederhana yang dapat dilakukan agar suami dapat mendukung ibu di ruang bersalin.

4.2 Pelaksanaan Teknik *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* untuk Mengurangi Nyeri Kontraksi dan Mempercepat Proses Persalinan

Pada penelitian Aprilia (2019) *pelvic rocking exercise* dengan *gym ball* dapat memperlancar proses persalinan terutama kala I karena tekanan kepala bayi pada serviks dapat konstan saat ibu pada posisi tegak yang dapat mempercepat proses pembukaan dan memperluas ruang panggul sehingga memudahkan kepala bayi untuk turun ke dasar panggul. Adapun pada penelitian Muthoharoh *et al.* (2019) *pelvic rocking exercise* dengan *gym ball* dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi, mengurangi tekanan dan menambah outlet

panggul 30%, membuat rasa nyaman di daerah lutut dan pergelangan kaki. Wulandari & Wahyuni (2019) ada hubungan antara *pelvic rocking exercise* dengan lama kala I. Gerakan lembut yang dilakukan diatas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Sedangkan pada penelitian Jamila *et al* (2020) *pelvic rocking exercise* sangat efektif dalam memperpendek waktu kemajuan persalinan kala I fase aktif. Gerakan yang dilakukan pada *pevic rocking exercise* dengan menggoyangkan panggul kesisi kanan, kiri dan melingkar akan memberikan tekanan dari kepala bayi terhadap serviks, sehingga dilatasi serviks akan lebih cepat dan memperpendek waktu kala I.

Pada kasus Ny. I, ibu mengeluh sakit saat kontraksi datang, suami mengatakan kasihan kepada ibu. Keduanya masih kooperatif. Pada pukul 09.00 WIB Ny. I sudah pembukaan 4 cm, setelah dilakukan intervensi *pelvic rocking* dengan *gym ball* pada pukul 13.00 WIB pembukaan sudah lengkap. Ibu merasa nyaman menggunakan *gym ball* karena nyeri kontraksi yang ibu rasakan dapat berkurang, ibu merasa terbantu ketika suami membantu meredakan nyeri kontraksi dengan teknik *rebozo*. Penulis menganalisis bahwa sebagai *provider* penting untuk memfasilitasi ibu dengan memilih posisi yang nyaman dan memperkenalkan penggunaan *gym ball* dengan teknik *pelvic rocking* sehingga lama kala I menjadi lebih singkat dan ibu dapat mengalihkan nyeri kontraksi dengan bergoyang di atas *gym ball*. Ini membuat ibu lebih rileks karena *gym ball* dapat mengurangi nyeri kontraksi.

4.3 Pijat Oksitosin dan Konseling Menyusui

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi (Khasanah, 2019). Pada penelitian Pilaria (2018) menunjukkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Pijat oksitosin merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada otot polos di dinding alveolus dan dinding saluran kelenjar payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Hadriani (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh waktu pengeluaran air

susu ibu yang diberikan pijat oksitosin.

Pada kasus Ny. I, ibu dan suami telah mengikuti kelas persiapan menyusui. Pada kelas sudah disampaikan detail tentang ASI dan proses menyusui. Pada satu jam pertama setelah melahirkan sudah dilakukan IMD, pada 2 jam dan 6 jam postpartum juga sudah diberikan asuhan menyusui. Pada hari ketiga ibu mengatakan bayi menangis terus dan putting ibu mulai lecet. Mengingat ibu dan suami tinggal di rumah orang tua, ada intervensi dari keluarga untuk memberikan susu formula dengan media dot karena orang tua mengatakan ASI ibu kurang. Oleh karena itu penulis melakukan kunjungan rumah pada hari ketiga setelah melahirkan dan memberikan konseling menyusui tidak hanya pada ibu tetapi melibatkan keluarga. Kemudian penulis membuat janji pada kunjungan nifas berikutnya kepada ibu dan keluarga untuk mengajarkan cara pijat oksitosin yang dapat merangsang hormon oksitosin sehingga ibu bisa rileks dan menyusui lebih lancar.

4.4 Peran/Dukungan Suami dan Keluarga pada Masa Nifas dan Bayi Baru Lahir

Pada penelitian Fairus dan Widiyanti (2014), terdapat hubungan yang signifikan dari depresi postpartum dengan dukungan suami pada ibu nifas. Bidan disarankan untuk tidak menekankan aspek fisik Namun juga psikologis mulai dari kesiapan mental dan emosi dengan melibatkan peran suami dan anggota keluarga sehingga ibu dapat beradaptasi dengan perubahan emosi mulai dari kehamilan, persalinan dan nifas dengan penuh rasa kebahagiaan dan kesejahteraan.

Menurut Mayasari dan Jayanti (2019) pada masa nifas umumnya banyak masalah atau keluhan yang menyertai ibu postpartum. Pemberian asuhan dan edukasi masa nifas yang benar akan mengurangi adanya ketidaknyamanan dan infeksi puerperium. Salah satu jembatan untuk mengoptimalkan upaya edukasi postnatal adalah melalui keterlibatan keluarga. Ibu dengan dukungan keluarga melalui pendekatan *Family Centered Maternity Care* (FCMC) diharapkan memiliki kemampuan yang optimal dalam beradaptasi secara maternal pada masa nifas. Hasil dari penelitian Mayasari dan Jayanti (2019) menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi terhadap keluhan ibu postpartum pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi *Family Centered Maternity Care* (FCMC)

melalui asuhan *home care*.

Salah satu bentuk dukungan dari keluarga adalah keterlibatan dalam pemenuhan nutrisi ibu menyusui. Kacang hijau mengandung berbagai komposisi mulai dari protein, zat besi, dan vitamin B1 (Heyne, 2019). Kandungan vitamin B1 berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan merangsang *neurotransmitter* yang akan menyampaikan pesan ke hipofisis anterior untuk menyekresi hormon oksitosin untuk memproduksi ASI. Hasil penelitian Suksesty dan Ikhlasiah (2017) menunjukkan ibu yang mengonsumsi jus kacang hijau mengalami peningkatan produksi ASI lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi jus kacang hijau. Adapun penelitian Widia dan Putri (2019) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau.

Pada saat hamil ibu dan suami telah ikut kelas persiapan perawatan bayi baru lahir. Mengingat ini adalah kehamilan anak pertama maka ibu dan suami belum berani memandikan bayi baru lahir. Orang tua menyarankan untuk memanggil paraji untuk memandikan bayi sampai tali pusat bayi lepas. Mengingat paraji yang memandikan maka bayi dipakaikan gurita. Pada kunjungan ke rumah pada hari ketiga penulis mengajarkan cara merawat bayi baru lahir mulai dari memandikan, memakaikan baju yang benar, membedong, mengganti popok yang benar, merawat tali pusat dan sampaikan kembali untuk tidak menggunakan gurita bayi karena bayi menggunakan otot perut untuk bernapas jadi gurita bayi sudah tidak diperbolehkan. Pada kunjungan rumah hari ketiga mulai diskusi tentang bagaimana pembagian peran antara ibu, suami dan orang tua mulai dari memberikan kewenangan penuh kepada ibu mulai dari keputusan menyusui hingga cara merawat bayi baru lahir dan apa yang bisa suami dan orang tua lakukan untuk mendukung ibu. Di samping itu, anggota keluarga menanyakan makanan apa yang dapat melancarkan ASI, penulis menyampaikan bahwa ibu menyusui bisa makan apapun selama itu sehat dan disukai oleh Ny. I sehingga tidak ada paksaan. Ada beberapa makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI misalnya bubur kacang hijau. Ny. I suka dengan kacang hijau, maka anggota keluarga memutuskan untuk membuat bubur kacang hijau untuk membantu kelancaran produksi ASI.