

RELAKSASI REBOZO PADA IBU HAMIL TRIMESTER-III DI KLINIK PRATAMA TANJUNG & PMB ASNI SITIO

Julietta Hutabarat^{*1}, Suryani², Tri Marini SN³

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

KONTAK PENULIS

julietta.hutabarat68@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.35910/binakes.v3i1.589>

Kata Kunci:

relaksasi rebozo; ibu hamil trimester III

ABSTRAK

Latar Belakang: Gerakan Relaksasi Rebozo membantu memberikan ruang pelvis lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan menjadi lebih cepat. Pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang Relaksasi Rebozo dan meningkatkan keterampilan pendamping persalinan melakukan Relaksasi Rebozo secara mandiri di Klinik Pratama Tanjung & PMB Asni Sitio.

Metode: Pengabdian masyarakat menggunakan dua pendekatan yaitu penyuluhan dan demonstrasi. Mengevaluasi dampak penyuluhan kepada ibu hamil dilakukan pre dan postes dan redemonstrasi oleh pendamping persalinan tentang teknik Relaksasi Rebozo sampai mampu melakukannya secara mandiri

Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Relaksasi Rebozo, dari kategori kurang (91.67%), menjadi kategori baik (66.67%). Lebih lanjut, 100% pendamping persalinan mampu melaksanakan Teknik Relaksasi Rebozo secara mandiri.

Kesimpulan: Pengabdian masyarakat penyuluhan dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keterampilan pendamping persalinan dalam melakukan Teknik relaksasi Rebozo pada ibu hamil trimester III

ABSTRACT

Background: The Rebozo Relaxation Movement helps provide a wider pelvic space for the mother so that it is easier for the baby to descend the pelvis and the delivery process will be faster. Community service aims to increase the knowledge of Trimester III pregnant women about Rebozo Relaxation and improve the skills of birth attendants to do Rebozo Relaxation independently at the Pratama Tanjung Clinic & PMB Asni Sitio.

Method: Community service uses two approaches, namely counseling and demonstrations. Evaluating the impact of counseling to pregnant women is carried out pre and posttest and redemonstration by birth attendants about the Rebozo Relaxation technique until they are able to do it independently

Results: There was an increase in the knowledge of pregnant women about Rebozo Relaxation, from the poor category (91.67%) to the good category (66.67%). Furthermore, 100% of birth attendants were able to carry out the Rebozo Relaxation Technique independently.

Conclusion: Community service counseling and demonstrations are able to increase the knowledge of pregnant women and the skills of birth attendants in performing the Rebozo relaxation technique in third trimester pregnant women

Keywords:

rebozo relaxation; trimester III pregnant mother

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 sebesar 71,96 per 100.000 KH dengan jumlah kematian ibu yang dilaporkan adalah 202 orang, dimana distribusi kematian tertinggi terjadi pada ibu bersalin yaitu 87 orang (43.1%)(Dinkes Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Persalinan yang ditolong tenaga kesehatan terbukti berkontribusi terhadap turunnya risiko kematian ibu, Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan asuhan persalinan normal yang bersih dan aman serta mencegah terjadinya komplikasi. Tujuan dari asuhan persalinan normal tersebut adalah menjaga keberlangsungan hidup dan memberikan derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya melalui upaya terintegrasi dan lengkap tetapi dengan intervensi yang seminimal mungkin agar prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat yang optimal (JNPK-KR dalam Agma, 2018).

Tahapan awal dari persalinan adalah kala I yaitu adanya pembukaan dan dilatasi serviks, yang terdiri dari fase laten dan fase aktif. Fase laten adalah mulai adanya kontraksi yang teratur dan diikuti dilatasi serviks sampai dengan 3 cm sedangkan fase aktif adalah interval setelah fase laten yang diikuti dilatasi serviks sehingga lengkap (10 cm) (Dini, 2017).

Persalinan masih dianggap salah satu proses yang melelahkan dan menyakitkan bagi ibu. Dalam proses persalinan bila terjadi kelemahan dalam kontraksi uterus akan terjadi pembukaan serviks yang memanjang yang akan mengakibatkan perpanjangan waktu pada kala I sehingga menyebabkan partus lama. Hasil survey menyatakan bahwa partus lama mengakibatkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi, pada ibu akan mengakibatkan perdarahan, syok dan kematian sedangkan pada bayi mengakibatkan fetal distress, asfiksia dan caput succedaneum (Fitriahadi Enny & Istri Utami, 2019).

Upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mencegah persalinan lama salah

satunya adalah teknik Relaksasi Rebozo. Relaksasi Rebozo merupakan teknik dengan menggunakan selendang dan bola gym sebagai alat tambahan untuk menopang atau melakukan gerakan tertentu, dengan tujuan untuk meredakan rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada saat kehamilan dan membantu bayi dalam kandungan untuk berada di dalam posisi yang seimbang (Adam, 2019).

Gerakan relaksasi Rebozo membantu memberikan ruang pelvis yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan menjadi lebih cepat (Nadina, 2018). Teknik Rebozo ini merupakan teknik yang sangat membantu ibu hamil yang akan melahirkan agar lebih merasa nyaman. Lilitan yang tepat akan membantu ibu merasa dipeluk dan memicu keluarnya hormon oksitosin yang bisa membantu proses persalinan ibu lebih cepat (Amelia, 2017).

Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya kontraksi. Sebagian dari para peneliti menyatakan bahwa rebozo dapat menciptakan efek positif psikologis dari perasaan dan dukungan yang didapatkan ibu bersalin dari tim pendukung persalinan seperti bidan, suami, dan keluarga ketika mereka menggunakan rebozo (Yuriati & Khoiriyah, 2021).

Penelitian Munafiah (2020) tentang manfaat teknik Rebozo terhadap kemajuan persalinan diperoleh hasil bahwa teknik rebozo lebih efektif terhadap pembukaan serviks ibu bersalin kala I fase aktif. Penulis sebelumnya juga telah melakukan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Rebozo terhadap lama persalinan pada ibu yang baru pertama bersalin (primipara) di enam Praktek Mandiri Bidan (PMB) Deli Serdang. Hasil penelitian bahwa rerata waktu lama persalinan kelompok ibu yang diberi perlakuan relaksasi Rebozo adalah 334,50 menit (5,57 jam) sedangkan pada kelompok ibu yang tidak diberi perlakuan adalah 478,75 menit (7,97 jam). Artinya terdapat selisih waktu lama persalinan sebesar 2 jam 22 menit pada ibu yang diberi perlakuan relaksasi rebozo.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dengan relaksasi rebozo akan memperpendek lama waktu proses persalinan, rasa nyeri yang berkaitan dengan lama waktu persalinan serta tingkat kecemasan ibu dan keluarga akan berkurang selama 2 jam 22 menit.

Sejalan dengan penelitian Iversen et al., (2017) bahwa teknik rebozoshaketheapples dan rebozosiftingwhilelyingdown juga memberi efek positif pada persalinan, salah satunya meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Adapun di dalam penelitian Iversen terdapat teknik rebozoshaketheapples dengan teknik rebozosiftingwhilelyingdown yang mana diantara dua teknik ini sama-sama memberi kenyamanan pada pasien. Dimana teknik rebozo ini secara anatomis dapat menekan area lumbal sampai koksigs dengan kain lurik atau rebozo, dengan stimulus teknik rebozo ini dapat mengakibatkan peregangan pada otot panggul dan mengeluarkan endorfin dalam darah, dan membantu mengatur kontraksi serta mengembalikan keseimbangan pada proses persalinan.

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan di atas, team tertarik melakukan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan & demonstrasi Relaksasi Rebozo pada ibu hamil Trimester-III upaya terhadap lama proses persalinan.

METODE

Program pengabdian yang dilaksanakan di Klinik Pratama Tanjung Dan PMB Asni Sitio Deli Serdang berdasarkan adanya permasalahan yaitu ibu hamil Trimester III dan pendamping persalinan yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Pratama Tanjung & PMB Asni Sitio belum pernah mengetahui dan belum pernah mendapatkan informasi tentang Relaksasi Rebozo akan berpengaruh terhadap lama waktu pada proses persalinan. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada bulan Mei-Oktober 2022.

Program ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

Survei awal dan sosialisasi mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali pertemuan dengan khalayak sasaran yaitu ibu hamil Trimester III dan pendamping persalinan yang sebelumnya telah ditentukan oleh pimpinan klinik dan bidan klinik guna menjelaskan tujuan dan mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menandatangani informed consent sebagai tanda persetujuan. Hasil pertemuan diperoleh data jumlah ibu hamil trimester III beserta pendamping persalinan sebagai khalayak sasaran yaitu 13 orang di Klinik Pratama Tanjung dan 11 orang di PMB Asni Sitio.

Pre & Post Tes serta Penyuluhan Relaksasi Rebozo

Penyuluhan dilaksanakan oleh tim pengabdi dengan menggunakan LCD dan media berupa gambar-gambar kepada ibu hamil Trimester III dan pendamping persalinan yang belum mengetahui tentang Relaksasi Rebozo dan juga memberikan buku saku sebagai bahan bacaan. Sebelumnya dilakukan Pre Tes untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil Trimester III tentang Relaksasi Rebozo dan dilanjutkan dengan Post Tes dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang materi yang diberikan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama dua hari yaitu di Klinik Pratama Tanjung dan PMB Asni Sitio.

Demonstrasi dan Re-Demonstrasi Relaksasi Rebozo

Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi oleh tim pengabdi dengan menggunakan SOP Teknik Relaksasi Rebozo. Kemudian pendamping persalinan diberi kesempatan untuk re-demonstrasi sampai seluruh pendamping persalinan mampu melaksanakan Teknik Relaksasi Rebozo secara mandiri. Kepada ibu hamil Trimester III & pendamping persalinan dianjurkan melakukan relaksasi Rebozo secara rutin setiap hari di rumah dengan mengambil waktu 2-5 menit untuk satu kali kegiatan. Kegiatan juga dilaksanakan selama dua hari.

Kegiatan Evaluasi

Tahap evaluasi yaitu melaksanakan Followup pelaksanaan Relaksasi Rebozo oleh pendamping persalinan kepada ibu hamil yang dilakukan oleh bidan klinik dengan melakukan homevisite atau melalui media telepon kepada seluruh khalayak sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan demonstrasi kepada ibu hamil Trimester III dan pendamping persalinan tentang Relaksasi Rebozo di Klinik Pratama Tanjung & PMB Asni Sitio, agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya tentang Relaksasi Rebozo. Adapun hasil pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan dapat kita lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Relaksasi Rebozo Sebelum & Setelah Penyuluhan

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	-	-	16	66,67
Cukup	2	8,33	5	20,83
Kurang	22	91,67	3	12,5
Jumlah	40	100	40	100

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil Trimester III, pada saat sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas tingkat pengetahuan ibu berada pada kategori kurang (91.67%), dan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas menjadi kategori baik (66.67%).

Salah satu dari tingkatan pengetahuan adalah tahu yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat bahwa ibu hamil telah mengetahui tentang Relaksasi Rebozo merupakan salah satu solusi yang dapat membantu memperpendek lama waktu proses persalinan sehingga apabila tehnik relaksasi rebozo maksimal, maka rasa nyeri yang berkaitan dengan lama waktu persalinan serta tingkat kecemasan ibu dan keluarga juga akan berkurang. Perlu diketahui bahwa adanya

peningkatan pengetahuan responden karena ditindaklanjuti dengan kegiatan intervensi yang dimulai dengan penyuluhan selanjutnya dilakukan demonstrasi tentang Relaksasi Rebozo.

Gerakan relaksasi Rebozo membantu memberikan ruang pelvis yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan menjadi lebih cepat (Nadina, 2018). Teknik Rebozo ini merupakan teknik yang sangat membantu ibu hamil yang akan melahirkan agar lebih merasa nyaman. Lilitan yang tepat akan membantu ibu merasa dipeluk dan memicu keluarnya hormon oksitosin yang bisa membantu proses persalinan ibu lebih cepat (Amelia, 2017).

Penelitian Munafiah (2020) tentang manfaat Teknik Rebozo terhadap kemajuan persalinan diperoleh hasil bahwa teknik rebozo lebih efektif terhadap pembukaan serviks ibu bersalin kala I fase aktif. Pada kegiatan pengabdian ini juga ditemukan hasil bahwa seluruh pendamping persalinan (100%) mampu melaksanakan teknik Relaksasi Rebozo secara mandiri. Tim pengabdian sebelumnya juga telah melakukan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Rebozo terhadap lama persalinan pada ibu yang baru pertama bersalin (primipara) di enam Praktek Mandiri Bidan (PMB) Deli Serdang. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat selisih waktu lama persalinan sebesar 2 jam 22 menit pada ibu yang diberi perlakuan relaksasi rebozo. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa dengan relaksasi rebozo akan memperpendek lama waktu proses persalinan. Dengan kata lain bila tercapai tehnik relaksasi maksimal maka rasa nyeri yang berkaitan dengan lama waktu persalinan serta tingkat kecemasan ibu dan keluarga akan berkurang selama 2 jam 22 menit.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang Relaksasi Rebozo setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, mayoritas dengan kategori pengetahuan baik (66.67%).

100% pendamping persalinan mampu melaksanakan keterampilan Relaksasi Rebozo secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sukma. (2019). Satuan Acara Penyuluhan Teknik Rebozo Puskesmas Talaga. Gorontalo.
<https://studylibid.com/doc/4307532/sa-p-rebozo-fix> (Diakses tanggal 22 Oktober 2020)
- Amelia. (2017). Rebozo dan Endorphin Massage untuk Memperlancar Proses Melahirkan. <https://www.haibunda.com/kehamilan> (Diakses tanggal 22 Oktober 2020).
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2019) 'Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019'.
- Dini, K. (2017) 'Manajemen Intervensi Fase Laten Ke Fase Aktif Pada Kemajuan Persalinan', NURSCOPE: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah, 3(4), pp. 27–34. Available at: https://www.researchgate.net/publication/323240301_Management_Of_Latent_To_Active_Period_On_Delivery_Advancement/link/5a8821e3458515b8af90a100/download.
- Firiani, Haddy, Buku Ajar Asuhan Persalinan dan Manajemen Nyeri Persaklinan , Universitas Aisyiah Yoyakarta
- Iversen, M.L. et al. (2017) 'Danish women's experiences of the rebozo technique during labour: A qualitative explorative study', Sexual and Reproductive Healthcare, 11, pp. 79–85. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.10.005>.
- Munafiah, D. et al. (2020) 'Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Kemajuan Persalinan', Midwifery Care Journal, 1(3), pp. 23–27. Available at: <https://doi.org/10.31983/micajo.v1i3.5756>.
- Nadina. (2018). Rebozo! Cara Kreatif untuk Lancarin Persalinan. <http://www.bidankita.com/rebozo-cara-kreatif-untuk-lancarin-persalinan/2/>, (Diakses tanggal 22 Oktober 2020).
- Yurtati P , Khoiriyah , Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol 12, No 2 (2021) > Yuriati