



**Neli Nurlina
Endang Nurrochmi
Elfi**

PERSIAPAN MENJADI PENDAMPING PERSALINAN

Sebuah Panduan Untuk Suami/ pendamping Persalinan

**Iptek Bagi Masyarakat (IbM)
Pengabdian Masyarakat Oleh Dosen
di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sitopeng
Kel. Argasunya Kota Cirebon**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN CIREBON
2017**

PENDAHULUAN

*"Roh adalah kehidupan, jiwa adalah pembangunnya
dan raga adalah hasilnya".*

- Edgar Caye -

Sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang utuh secara fisik, mental dan sosial bukan sekedar ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO). Sedangkan Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik mental dan social secara utuh, tidak semata-mata terbebas dari penyakit dan kecacatan dalam segala hal yang berkaitan dengan system, fungsi dan proses reproduksinya.

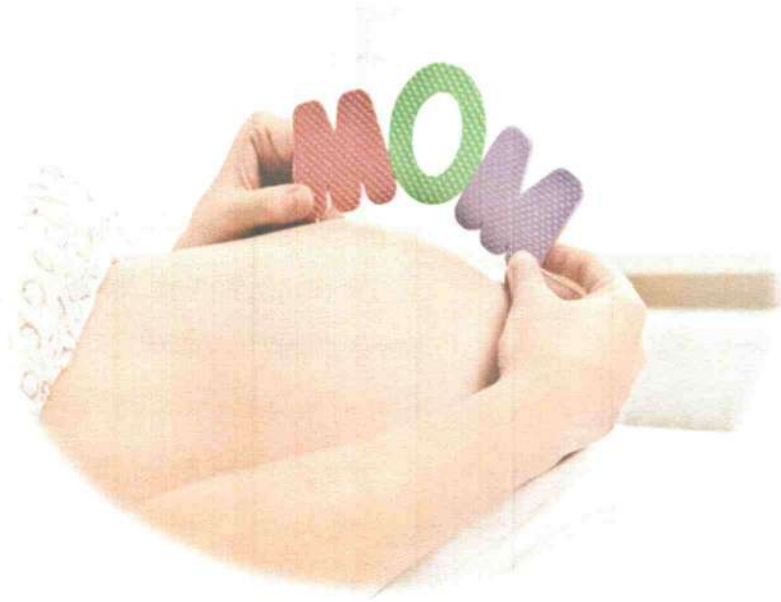
Kehamilan adalah mukjizat dari Tuhan, sudah sepantas kita bersyukur karena kita diberi kepercayaan oleh Tuhan untuk menjadi malaikat bayi yang tumbuh dalam rahim kita. Jangan sia-siakan dan jangan pernah abaikan, jaga dan sayangi anugerah ini. Tak ada tanggung jawab yang lebih besar daripada mengasuh, membimbing dan membesarkan anak.

Buku ini disusun sebagai upaya untuk mendukung proses persalinan yang aman dan nyaman. Semoga semua ibu hamil dan bersalin mendapatkan pengalaman positif dalam melalui prosesnya.

DAFTAR ISI


PENDAHULUAN	i
DAFTAR ISI	ii
KEHAMILAN	1
Menjadi Seorang Ibu	2
Proses Kehamilan	4
PROSES PERSALINAN DAN KELAHIRAN	11
Perspektif Baru dalam Persalinan	12
Persiapan Batin Untuk Proses Persalinan	14
Proses Persalinan	17
Fase dan Tahapan dalam Proses Persalinan	19
IBU DAN EMOSIONAL SAAT PERSALINAN	32
PANDUAN PENDAMPING PERSALINAN	42
Sebelum Proses Persalinan	43
Kenali Tanda-Tanda Persalinan	44
Persalinan Tahap Awal	45
Persalinan Fase Aktif	46
Kapan Menghubungi Bidan	48
Titik-titik Akupresur pada Kehamilan dan Persalinan	49
Kapan Menekan Titik Akupresur untuk induksi Persalinan ..	51
Manfaat Akupresur Persalinan	54

KEHAMILAN



<https://goo.gl/yB9tdZ>

MENJADI SEORANG IBU



Kehamilan adalah suatu mukjizat dari Tuhan. Sudah sepantasnya setiap perempuan bersyukur atas kehamilannya, karena ia telah diberi kepercayaan oleh Tuhan untuk menjadi malaikat bagi bayi yang dikandungnya.

Jangan sia-siakan dan jangan pernah abaikan seorang manusia kecil bersemayam di rahim ibu. Tak ada tanggung jawab yang lebih besar daripada mengasuh membimbing dan membesarkan anak.

<https://goo.gl/iekbEf>

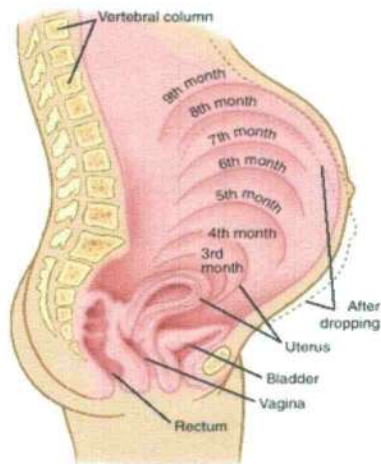
Hamil, melahirkan menyusui dan mengasuh merupakan siklus alami yang didesain secara sempurna dan menakjubkan oleh Sang Pencipta, yang memberikan sebuah pengalaman hidup yang luar biasa bagi manusia.

Banyak sekali perubahan yang akan "bunda" alami, dan sadarilah bahwa Tuhan sedang membuat karya terindah-Nya di dalam tubuh "bunda". Selama 40 minggu masa kehamilan, bahkan lebih, pondasi "spirit" janin dan karakternya dibangun di dalam rahim "bunda". Semua pengalaman "bunda" segala hal yang dilihat, didengar, diucapkan, bahkan pikiran menjadi bagian dalam tumbuh kembang bayi "bunda".

<https://goo.gl/iekbEf>

PROSES KEHAMILAN

Proses kehamilan terdiri dari 3 masa yang disebut trimester.



<https://goo.gl/Zw1V5h>

Trimester pertama adalah minggu pertama sampai 11 minggu 6 hari.

Trimester kedua adalah minggu ke-12 hingga minggu ke-27 6 hari.

Trimester ketiga adalah minggu ke-28 hingga buah

hati lahir dalam waktu yang cukup (40 minggu).

Keberadaan seorang anak di dalam rahim akan menimbulkan

sensasi khusus bagi seorang ibu, apalagi saat ia

menjalani proses kehamilan tersebut dari minggu yang satu ke minggu berikutnya.

Trimester pertama

Adalah awal kehamilan, saat ibu mulai merasakan perubahan tubuh yang cukup drastis, seperti :

- ✚ Mual muntah, atau yang disebut *morning sickness*,
- ✚ Pusing,
- ✚ Cepat lelah,
- ✚ Rasa sakit pada payudara
- ✚ Bertambahnya nafsu makan.

Gejala-gejala tersebut adalah gejala yang paling umum



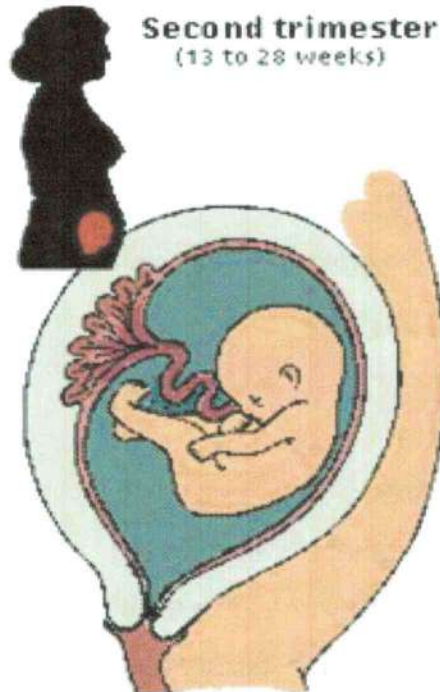
First trimester
(0 to 12 weeks)



<https://goo.gl/B51igb>

terjadi pada trimester pertama, yang disebabkan oleh perubahan hormon pada tubuh ibu hamil. Kadang kala, ada ibu yang tidak mengalami semua atau sebagian dari gejala tersebut. Bahkan pada beberapa kasus ibu-ibu tidak menyadari bahwa dirinya hamil.

Trimester kedua

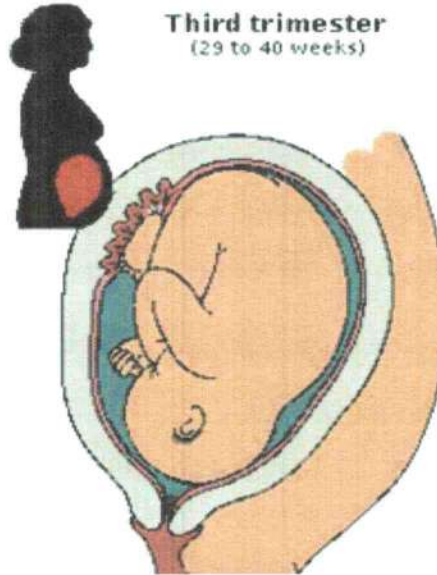


<https://goo.gl/B51igb>

Gejala umum trimester pertama yang membuat ibu tidak nyaman biasanya mulai berkurang, bahkan hilang sama sekali. Walaupun berat badan ibu belum bertambah banyak, nafsu makan mulai muncul karena tidak ada gejala mual dan muntah lagi.

Trimester ketiga

Adalah masa ketika kandungan memasuki minggu ke-28 sampai 40. Pada trimester ini, biasanya ibu makin merasa



<https://goo.gl/B51igb>

tidak nyaman. Berbagai macam ketidaknyamanan yang ibu rasakan seperti

- ✚ Nyeri lambung
- ✚ Sembelit
- ✚ Varises
- ✚ Sakit pinggang
- ✚ Sulit tidur
- ✚ Sulit bernapas
- ✚ Keinginan untuk buang air kecil yang semakin sering.

Semua bentuk ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh semakin berkembangnya janin dalam kandungan. Pada masa ini, janin telah terbentuk dengan sempurna dan sedang dalam persiapan untuk dilahirkan



<https://goo.gl/Gq4Rq>

Pada trimester ketiga umumnya para ibu sudah mempersiapkan diri untuk menyambut kehadiran buah hati. Dengan demikian, penting bagi ibu untuk memelihara kebugaran tubuhnya dengan latihan ringan seperti :

- ✚ Senam hamil. Ibu dapat meluangkan waktu beberapa saat untuk berjalan kaki pada pagi hari



<https://goo.gl/gZ7z64>

- ✚ Melakukan relaksasi



<https://goo.gl/qG5hxl>

✚ Selain itu penting juga untuk menyiapkan barang-barang yang hendak dibawa ketika waktu bersalin tiba seperti : kain panjang, baju kancing depan, celana dalam, pembalut, BH menyusui, popok, bedong, baju bayi, handuk, peralatan mandi ibu dan bayi dengan jumlah secukupnya. Barang tersebut sudah dipersiapkan pada saat trimester 3 dalam satu tempat/tas.

Hal ini dilakukan agar saat ibu mulai merasakan kontraksi maka ibu dan keluarga tidak perlu direpotkan dengan barang-barang yang akan di bawa ke



<https://goo.gl/bxTBwK>

tempat bersalin. Selain itu dalam kondisi panik biasanya akan

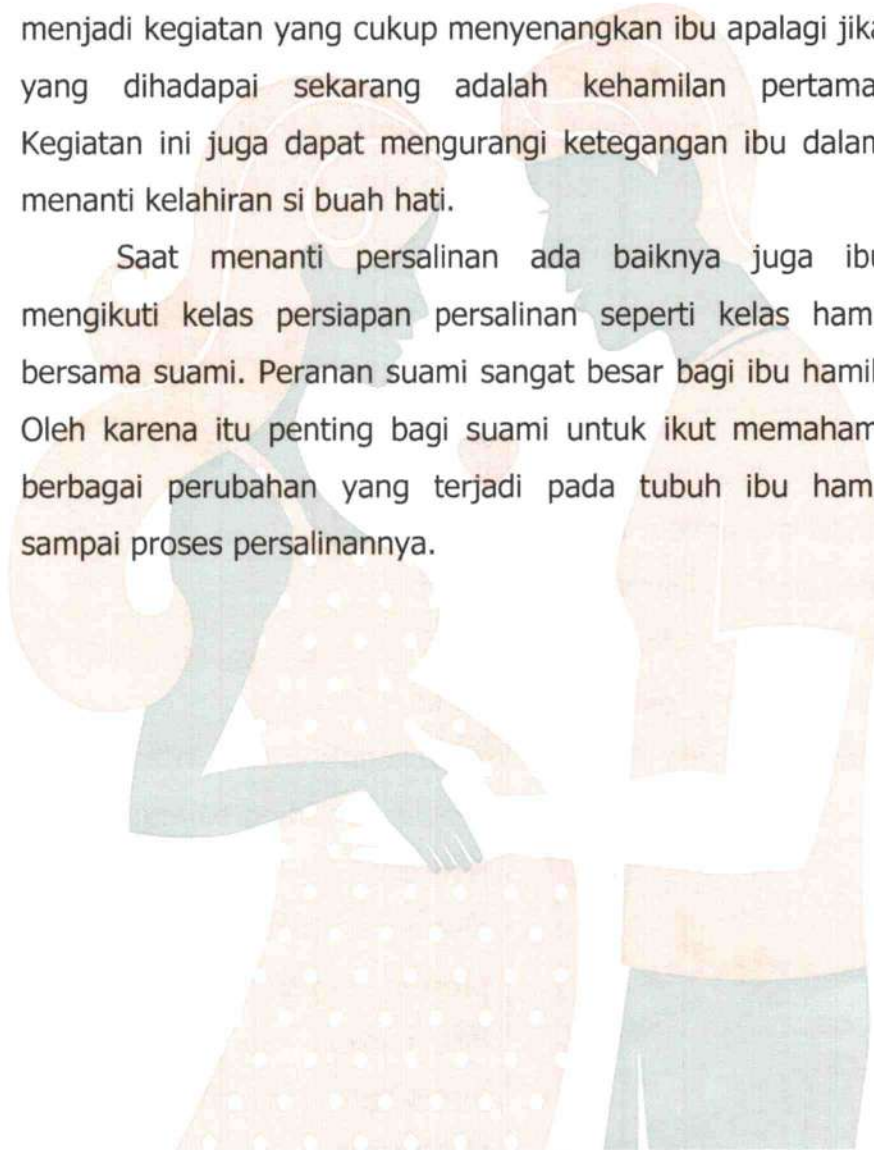


<https://goo.gl/n63T>

banyak barang-barang yang tertinggal. Jadi sangat disarankan barang-barang untuk proses persalinan sudah dipersiapkan ibu dan keluarga mendekati persalinan yaitu trimester 3.

Mempersiapkan barang-barang untuk persalinan biasanya menjadi kegiatan yang cukup menyenangkan ibu apalagi jika yang dihadapi sekarang adalah kehamilan pertama. Kegiatan ini juga dapat mengurangi ketegangan ibu dalam menanti kelahiran si buah hati.

Saat menanti persalinan ada baiknya juga ibu mengikuti kelas persiapan persalinan seperti kelas hamil bersama suami. Peranan suami sangat besar bagi ibu hamil. Oleh karena itu penting bagi suami untuk ikut memahami berbagai perubahan yang terjadi pada tubuh ibu hamil sampai proses persalinannya.



<https://goo.gl/iekbEf>

PROSES PERSALINAN DAN KELAHIRAN



<https://goo.gl/8p1zCX>



<https://goo.gl/CqFLKU>

Bunda adalah wanita. Wanita itu Kuat. Wanita diciptakan untuk melahirkan normal, alami. BUNDA adalah **AHLINYA** dan **Bunda** mampu dan berhak merasakan indahnya melahirkan buah **HATI** anda. Mari berdayakan diri.

Adalah keinginan setiap orang untuk mempunyai anak yang sehat, pintar, kreatif, emosi yang stabil, lucu dan bahaqia

Membangun Perspektif Baru dalam Persalinan

" Kita tidak hanya ingin mempermudah proses kelahiran dan meminimalkan risiko bagi ibu dan anak, kita harus punya tujuan yang lebih besar. Kita harus memahami bahwa proses melahirkan tak hanya sebuah pencapaian fisik,, tetapi juga spiritual. Kelahiran seorang anak adalah perwujudan dari kesempurnaan cinta manusia".

(Dr. Grantly Dick –Read, 1953)

Kehamilan adalah anugerah terindah dari Sang Pencipta , Seorang ibu akan menjadi sempurna, apabila dapat mempersiapkan kehamilan secara menyeluruh, yaitu tubuh, pikiran dan rohani, sehingga dapat melewati proses kehamilan, persalinan dan nifas secara alami dan menyenangkan



<https://goo.gl/R5Xx5h>



<https://goo.gl/KSQ>

Proses persalinan adalah proses yang sangat sakral dan pasti tak akan terlupakan selama hidup. Proses persalinan juga merupakan proses yang sangat transformasional bagi seorang wanita, saat seorang wanita berubah status dan peran menjadi seorang IBU. Menciptakan pengalaman lahir

dan persalinan yang positif merupakan awal yang baik dan merupakan kunci untuk masa depan.

Hampir semua wanita di dimana pun menginginkan dan berharap bahwa proses persalinan menyenangkan dan nyaman, berjalan cepat, lancar dan tidak terasa sakit. Setiap wanita berharap mendapatkan pengalaman menyenangkan dan positif.

Persiapan Batin Untuk Proses Persalinan

Anak adalah tamu istimewa yang kita undang dalam kehidupan atas



<https://goo.gl/vz2kNn>

Proses persalinan merupakan pengalaman mental yang luar biasa dan tidak mungkin akan terlupakan atau dilupakan. Untuk itu sangat penting bagi kita untuk mempersiapkan mental dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan.



<https://goo.gl/vBDm62>

- **Pikiran awal**

Proses persalinan adalah unik, setiap persalinan yang orang satu dengan yang lainnya berbeda. Anak yang pertama , kedua dan selanjutnya pun berbeda, jadi jangan mengandalkan rumus "KATANYA"

- **Tidak menghakimi**

" Pasti bakalan sakit"

" Pasti aku gak akan kuat"

Apa yang kita pikirkan sering kali merupakan reaksi dari pengalaman hidup yang lalu. Jangan pernah menghakimi diri sendiri. *Berilah sugesti positif*

pada diri sendiri bahwa Bunda akan kuat menghadapi persalinan, prosesnya lancar dan nyaman.



<https://goo.gl/UZHQyi>

- **Sabar**

Sabar..sabar..sabar.. hal penting dan harus dimiliki calon“bunda”, calon ayah, bidan dan penolong persalinan lainnya. Kesabaran memang sederhana, tetapi tidak mudah.

Sabar adalah pelajaran yang didapat dalam proses persalinan, jika anda tidak sabar, bagaimana dengan pola pengasuhan kelak?

- **Tidak kejar target**

Proses kelahiran adalah rahasia Sang Pencipta, akan terjadi bila Dia menghendaki, semua telah diatur olehnya. Yakinkan Tuhan tahu yang terbaik untuk kita.

- **Percaya diri**

Percaya pada kekuatan tubuh, percaya pada kekuatan bayi dan tentunya percaya pada-Nya dan yakinkan tubuh seorang wanita diciptakan untuk melahirkan alami, maka “bunda” mampu menjalani proses persalinan tersebut nyaman dan menyenangkan.



<https://goo.gl/gZ7z64>

- **Pengakuan dan penerimaan**

Berdamai dan menerima dengan kondisi kita.

- **Pasrah**

Mengupayakan sejak awal segala persiapan yang dibutuhkan saat persalinan

- **Kebaikan**

Ketika bunda memancarkan kebaikan dan mengarahkan kepada semua orang, suami dan janin dalam kandungan, maka bunda akan merasa nyaman dan tenang

Proses Persalinan

Proses persalinan adalah proses yang sangat sakral dan pasti terkenang seumur hidup. Proses persalinan juga merupakan proses yang sangat transformasional bagi seorang wanita, saat seorang wanita berubah status dan peran menjadi seorang IBU.

Menciptakan pengalaman lahir dan persalinan yang positif merupakan awal yang baik dan merupakan kunci masa depan

Tidak hanya untuk ibu, proses persalinan dan kelahiran juga merupakan pengalaman yang transformasional bagi seorang



<https://goo.gl/UZHQyi>

ayah. Melihat darah, ketidaknyamanan nyeri yang dialami istri membuat hatinya terbuka, bergetar dan meneteskan air mata ketika menyaksikan secara langsung proses lahir anaknya melalui tubuh wanita yang dicintainya.

Mempersiapkan proses persalinan dan kelahiran secara sadar menjadi suatu keharusan, agar ayah dan ibu dapat mempersembahkan yang terbaik untuk menyambut sang buah hati

Persalinan adalah proses menipis dan membukanya leher rahim, yang diikuti dengan turunnya janin ke jalan lahir dan disusul dengan kelahiran, yaitu proses keluarnya bayi dari rahim. Proses persalinan dimulai sejak pertama kali munculnya tanda-tanda persalinan hingga dilahirkannya bayi dari rahim.

Fase dan Tahapan pada Proses Persalinan

Ada tiga fase dan tahapan pada proses persalinan. Fase pertama atau dikenal dengan kala I , kala II dan kala III

A. Tahap pertama / Kala I (fase pembukaan)

Fase ini dimulai dari proses persalinan (pembukaan awal) sampai pembukaan lengkap yaitu 10 cm.

Tanda sudah masuk persalinan

1. Penipisan dan pembukaan serviks (mulut rahim)
2. Kontraksi rahim (mulas) yang sering dan lama yang mengakibatkan pembukaan serviks yaitu minimal 2 kali dalam 10 menit
3. Keluar lendir campur darah (*blood show*) melalui jalan lahir
4. Keluar air ketuban dari jalan lahir

Kontraksi (mulas) persalinan digambarkan sebagai rasa sakit yang berawal dari punggung bagian bawah dan menjalar ke perut. Mulas ini digambarkan seperti kram saat menstruasi atau saat terjadi konstipasi / sembelit. Setiap kontraksi dimulai dengan mulas yang ringan dan terus meningkat sampai puncak kemudian mulai menurun sampai hilang. Selama kontraksi perut akan terasa keras.



<https://goo.gl/hsqxZH>

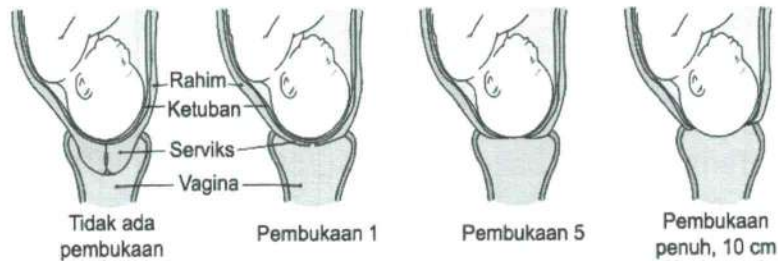


<https://goo.gl/7XdJ33>

Pada beberapa wanita kontraksi mungkin hanya dirasakan sebagai sensasi tidak nyaman di sekitar punggung bagian bawah. Sensasi kontraksi bisa berbeda-beda pada setiap wanita.

Kala I (Fase pembukaan) terbagi menjadi dua fase yang disebut dengan:

- ✚ Fase laten : dimulainya pembukaan dari 0-3 cm
- ✚ Fase aktif : dimulainya dari pembukaan 4 cm sampai pembukaan lengkap (10 cm).



<https://goo.gl/j9qt3i>

1. Fase Laten

Pada fase ini, leher rahim melunak, menipis dan bergerak maju, mungkin mulai terbuka. Bayi mulai masuk lebih turun lagi ke dalam panggul. Sering kali isteri anda merasakan seperti ada dorongan atau desakan di dalam panggul saat bayi bergerak.

Pada fase ini, akan timbul kontraksi, mulai kontraksi kecil dan sebentar sampai kontraksi yang semakin kuat, sering dan teratur. Kontraksi terasa sebagai sensasi pegal atau tekanan di perut bagian bawah atau



<https://goo.gl/twC5PE>

punggung. Ini adalah cara alami tubuh ibu untuk bersiap-siap. jadi ajaklah ibu untuk menikmati dan tetaplah aktif bergerak.

Ingat, fase ini berlangsung dari mulai beberapa jam hingga beberapa hari. Jadi, jangan terburu-buru atau cemas. Cukup bersantailah dan menikmati segala sensasi yang dirasakan. Pada fase ini ibu biasanya mengeluh perutnya kencang atau tegang terus menerus dan ketegangan tersebut bisa berlangsung lebih dari 5 menit dan temponya tidak teratur.



<https://goo.gl/kjoJBt>



<https://goo.gl/KCTC8J>

Gambar : Aktivitas ibu ketika mengalami kontraksi persalinan

Untuk Suami / pendamping persalinan INGAT !!!

- ✚ Tetap tenang
- ✚ Bersabar dan yakin istri/ keluarga anda dapat melalui proses persalinan
- ✚ Jangan lupa penuhi kebutuhan makan dan minum. Ajak pula istri/ keluarga anda tetap bergerak seperti jalan-jalan di sekitar tempat bersalin.

Pada fase pembukaan ini juga terjadi penipisan pada segmen bawah rahim, yang diikuti dengan keluarnya lendir yang bercampur darah, sampai tahap terjadinya pembukaan jalan lahir dan pecahnya ketuban.



<https://goo.gl/kjoJBt>

Jadi proses persalinan yang normal dimulai dari adanya kontraksi, keluarnya lendir bercampur darah, terbukanya jalan lahir dan yang kemudian diikuti dengan pecahnya ketuban

Jika proses ini berjalan terbalik (ketuban pecah terlebih dahulu), persalinan dapat dikatakan tidak normal. Air ketuban ini berfungsi dalam membuka jalan lahir, terutama fase pembukaan 0-6 cm.

Proses singkat dan lamanya fase ini sangat unik dan beragam, karena tubuh setiap orang berbeda-beda. Ada yang serviksnya tipis dan lunak, tetapi kepala janin masih

jauh diatas. Ada juga yang memang serviksnya sudah matang, lunak dan tipis.

Gelombang rahim (kontraksi) yang terjadi pun sangat beragam dan tidak sama setiap orang. Ada yang gelombang rahimnya *intens* (teratur dan kuat), tetapi ada juga yang durasi gelombang rahimnya pendek dan jaraknya lama, intensitas pun ringan dan sedang saja. Pada fase ini, karena proses yang dibutuhkan memerlukan waktu dan karena gelombang rahim bisa saja semakin intens serta semakin lama, maka luangkan waktu untuk santai dan tetap ajak ibu untuk bergerak selama proses persalinan..

Jadi yang terbaik dilakukan selama proses persalinan adalah ibu harus aktif bergerak

Kapan harus ke Bidan/RS

Ketika kontraksi (mules) menjadi begitu kuat sehingga ibu merasa kurang nyaman maka itu waktu yang tepat untuk pergi ke bidan/ RS

Cobalah ibu diajak untuk melakukan relaksasi dan strategi pernapasan. Oleh karena itu penting sekali untuk berlatih relaksasi.

Dukungan dari orang terdekat dapat membantu ibu untuk tenang dan percaya diri.

Jadi damping terus istri anda. Jaga lingkungan agar nyaman dan menyenangkan mungkin bisa saja dilakukan, misalnya mendengarkan musik, memberi pijatan lembut pada bahu/pundak ibu.



<https://goo.gl/wa6M>



<https://goo.gl/wa6MDz>

2. Fase Aktif

Pada fase ini gelombang rahim terus semakin lama, teratur dan lebih kuat, hingga hanya berjarak sekitar 3 menit antara gelombang satu dengan gelombang berikutnya berlangsung sekitar 1 atau 1,5 menit setiap kali gelombang rahim datang.

Fase ini yang umumnya membutuhkan waktu 2-6 jam, dimana serviks atau jalan lahir semakin memendek dan melebar sekitar 8 cm. Ibu akan merasa lebih nyaman, tetapi juga bisa lebih sakit karena gelombang rahim menjadi lebih intens yang



<https://goo.gl/wa6MDz>

bertujuan untuk membantu mendorong bayi ke bawah melalui leher rahim. Bila ibu panik, terkadang tanpa sadar dia mencubit atau meremas. Jangan bapak lawan atau memarahi tetapi ajak ibu untuk melepaskan remasan/ genggamannya dan merilekskan tubuhnya

3. Fase Transisi

Pada fase ini, leher rahim selesai berdilatasi atau membuka lengkap dan serviks semakin turun. Gelombang rahim



<https://goo.gl/wa6MDz>

semakin kuat dan efisien, sehingga fase ini biasanya cukup pendek (kurang dari satu jam). beberapa ibu

merasa mual bahkan kadang muntah, diare, gemetar, gelisah atau marah selama fase ini

Apa yang dapat suami/pendamping lakukan?

- a. Bimbing ibu untuk bernapas panjang dan tetap bergerak
- b. Beri kesempatan untuk beristirahat atau bersantai
- c. Mandi akan membantu untuk menenangkan ibu



<https://goo.gl/wa6MDz>



<https://goo.gl/ZJZQ43>

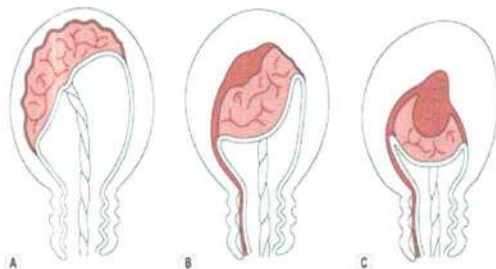
B. Tahap kedua (Kala II)



<https://goo.gl/fDwu>

Ini merupakan periode antara tercapainya pembukaan lengkap sampai saat bayi lahir. Pada fase ini normalnya kepala janin keluar terlebih dahulu, yang diikuti bahu dengan bantuan bidan sampai bayi lahir keluar seutuhnya.

C. Tahap ketiga (Kala III) atau fase lahirnya plasenta



<https://goo.gl/qMZQA6>

Fase ini terjadi setelah bayi dilahirkan. Proses lahirnya plasenta biasanya tidak lebih dari 30 menit. Jika plasenta tidak segera keluar setelah kelahiran bayi,

kemungkinan plasentanya menempel pada dinding rahim sehingga harus dibantu untuk dilahirkan oleh bidan. Setelah proses kelahiran selesai, rahim ibu akan mulai mengecil dengan sendirinya. Proses pengecilan ini masih disertai oleh kontraksi sehingga ibu masih akan merasa mulas kendati proses persalinan telah usai.

D. Tahap keempat (Kala IV) atau fase waspada



<https://goo.gl/8p1zCX>

Ini adalah masa ibu selesai bersalin, biasanya setelah bayi dan plasenta keluar, ibu perlu diobservasi atau dipantau di kamar bersalin.

Waktu pemantau berlangsung sekitar 2 jam. Ini perlu dilakukan

untuk mencegah terjadinya perdarahan setelah persalinan.



<https://goo.gl/SPwBhY>

Kadang ada ibu yang mengalami perdarahan lambat, yakni perdarahan yang baru terjadi 1-2 jam setelah bayi dan plasenta keluar.

CARA UNTUK MENDAMPINGI PERSALINAN

Tugas dari pendamping persalinan adalah memberikan ibu dukungan praktis dan emosional disaat ibu melahirkan. Ada banyak manfaat memiliki pendamping persalinan, salah satunya agar ibu memiliki pengalaman melahirkan yang baik, lebih cepat, menyenangkan.

1. Bertanggung jawab dan berkomitmen untuk mendampingi istri/ ibu bersalin untuk melalui proses persalinannya



<https://goo.gl/cGVEmD>



<https://goo.gl/wa6MDz>

2. Merasakan cinta, sayang dan merasa terhubung dengan istri/ ibu bersalin.
3. Mengetahui hal-hal yang disukai dan digemari istri/ ibu bersalin yang mampu membuatnya rileks dan tenang. Mengerti hal yang tidak disukainya atau hal yang membuatnya sensitif dan khawatir/panik.
4. Komitmen untuk menolong dan mendampingi istri/ ibu bersalin secara terus menerus melewati proses persalinannya.
5. Memahami perubahan emosi yang mungkin akan terjadi pada istri/ ibu bersalin selama proses persalinan.
6. Jadilah suami/pendamping yang memahami segala perubahan yang ibu butuhkan.



<https://goo.gl/cGVEmD>

IBU DAN EMOSIONAL SAAT PERSALINAN



<https://goo.gl/AVqKDq>

Melahirkan adalah pengalaman yang dapat mengubah hidup. Seorang wanita mungkin mengalami kedua emosi dalam waktu yang bersamaan, yaitu emosi positif dan



<https://goo.gl/GE7uW5>

negative. Kedua emosi ini muncul sebelum dan setelah melahirkan. Ada perasaan gembira, senang, bingung, takut khawatir bercampur menjadi satu.

Ketika seorang wanita hamil dan hendak melahirkan, seringkali ada perubahan emosional yang dramatis. Sama seperti perubahan fisik selama kehamilan yang selalu berbeda untuk setiap wanita. Begitu pula reaksi emosional saat masa kehamilan terjadi perubahan untuk kedua calon orang tua. Reaksi emosional bagi ibu hamil dapat bermanifestasi sebagai perubahan suasana hati, pelupa

Ketika seorang wanita hamil dan hendak



<https://goo.gl/AYrU1o>

senang, gembira dan adakalanya khawatir tentang kesehatan diri sendiri dan bayi anda. Selain khawatir akan proses persalinan dan kelahiran nanti hingga memikirkan bagaimaa proses pengasuhan untuk bayinya nanti.



<https://goo.gl/AVqKDq>

Penting selama kehamilan untuk mengenali suasana hati dan mengenali hal-hal yang menjadi masalah serta ketakutan. Ketika membiarkan berlarut-larutnya perasaan ketakutan, kecemasan dan emosi negative, hal itu justru dapat merugikan anda dan memicu komplikasi pada saat proses persalinan nanti.

Takut / panik → ketegangan → nyeri

Jika dalam proses persalinan seorang ibu merasa takut, panik atau cemas, maka rasa takut dan emosi negative

lainnya tersebut justru akan menciptakan ketegangan dalam tubuh dan otot hingga sel-selnya.

Pengalaman rasa takut juga yang mengarahkan untuk terjadinya perubahan biokimia dalam tubuh,

seperti peningkatan keluarnya hormon stressor catecholamine yang diproduksi tubuh untuk memberikan respon melawan. Ketika tubuh masuk ke mode defensive ini, pembuluh darah menjadi menyempit, kecepatan dan kekuatan denyut jantung meningkat, kegiatan seperti pencernaan menjadi tertunda dan peredaran darah di arteri yang seharusnya mengalirkan darah dan oksigen ke organ (rahim) menjadi terhambat sehingga organ kekurangan oksigen.

Seorang wanita yang berada dalam proses persalinan tidak bisa melawan proses alami dalam persalinan tersebut. Anda juga tidak bisa menghindar dari proses ini. Jika istri anda memiliki kekhawatiran yang belum terselesaikan atau



<https://goo.gl/AVqKDq>

pengalaman kecemasan yang ekstrim selama persalinan, seringkali tubuh akan memilih opsi terakhir tersisa selain melawan dan menghindari, yaitu respon membekukan. Keterbatasan suplai oksigen dan darah ke rahim akan menghambat fungsi efektif dari otot-otot



<https://goo.gl/4crFcn>

rahim dalam membuka leher rahim. Seringkali ketika kesemasan dan kepanikan yang ekstrim justru dapat membuat proses pembukaan tiba-tiba terhenti dan proses persalinan pun menjadi sangat lambat, bahkan sangat menyakitkan bagi istri anda dan bayi anda.



<https://goo.gl/SPwBhY>

Dengan belajar untuk melepaskan kekhawatiran bunda, maka bunda harus belajar untuk mengelola rasa takut dan menciptakan pengalaman dan kenangan positif. Berikut ini adalah

beberapa perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mungkin sering Bunda alami di akhir trimester dan menjelang persalinan

1. "Tidak sabar untuk bertemu dengan bayi saya"
2. Takut atau cemas
3. Merasa melankolis, cengeng dan *Mood swing*
4. Citra tubuh dan seksualitas
5. Takut operasi
6. Apakah bayi saya baik-baik
7. Kekhawatiran komplikasi dan kematian dalam persalinan



<https://goo.gl/nfM3Rq>



<https://goo.gl/os4Xva>

Emosi sebelum persalinan

1. Konflik antara senang dan cemas
2. Tidak nyaman
3. Khawatir kehilangan kontrol
4. Khawatir tentang kehilangan privasi
5. Merasa takut vagina robek
6. Takut jika terjadi komplikasi pada dirinya maupun bayinya

Apa Yang Bisa Membantu Bunda Untuk Mengatasi Masalah-Masalah Emosional Di Awal Persalinan Ini?

1. Kenali dan pahami insting persalinan. Kenali tanda persalinan. Pastikan bunda benar-benar sudah masuk dalam persalinan.



<https://goo.gl/os4Xva>

2. Rasakan ritme tubuh

Bunda bisa merasakan apa yang terjadi dengan tubuh seperti kontraksi. Lalui semua itu dengan tenang.

3. Atasi ketakutan

Atasi semua ketakutan bunda dengan segala keikhlasan.

Hal Yang Dapat Pendamping Lakukan Untuk Mengatasi Ketakutan Ibu

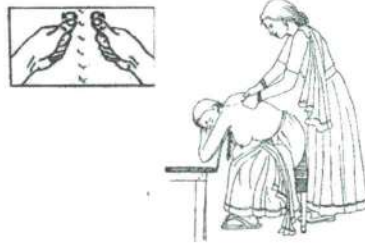
1. Bantu ibu untuk tetap fokus memahami yang terjadi pada tubuhnya saat proses persalinan. Ingatkan pada ibu bahwa apa yang terjadi



<https://goo.gl/vtyek7>

adalah hal yang umum terjadi pada proses persalinan seperti adanya kontraksi dan keluar lendir campur darah.

2. Bimbing ibu terus menerus agar tetap kuat dan positif. Tetap dampingi ibu dan beri perhatian lebih agar ibu dapat melalui semua proses dengan baik.
3. Bantu dengan memberikan pijatan, atau sentuhan yang membuatnya nyaman. Hal ini disesuaikan dengan keinginan ibu. Kadang kala ada ibu bersalin yang malah



<https://goo.gl/1uWrDk>

tidak suka jika disentuh apalagi dipijit pada saat proses persalinan. Jadi pendamping persalinan baik suami ataupun keluarga wajib terlebih dahulu memastikan

apakah ibu menyukai ataukah tidak untuk dilakukan pijatan.

4. Berikan perhatian dengan cara membantu ibu untuk makan, minum, menyeka keringat bahkan memeluk atau menguatkan setiap



<https://goo.gl/JYi6ya>

gelombang rahim datang. Ibu bersalin harus dipastikan tidak kekurangan cairan. Hal ini harus dilakukan agar ibu tidak mengalami dehidrasi (kekurangan cairan tubuh). Jika ibu mengalami dehidrasi akan berdampak pada melemahnya kontraksi rahim yang berakibat pada proses persalinan tidak lancar.

Kesalahan Yang Sering Dilakukan Di Awal Persalinan

1. Memerhatikan kontraksi terlalu dini

Bunda harus memastikan apakah kontraksi tersebut adalah kontraksi persalinana ataupun kontraksi palsu. Bunda harus ingat kontraksi persalinan terjadi sering dan lama.



<https://goo.gl/cGVEmD>

2. Mencoba teknik kenyamanan sebelum dibutuhkan.

Selama bunda masih bisa tahan dengan kontraksi maka lakukanlah semua aktivitas seperti biasanya.

3. Tidak tidur

Tidur sangat dibutuhkan oleh ibu bersalin dalam menghadapi proses persalinan. Dengan tidur semua anggota tubuh diistirahatkan. Sehingga



<https://goo.gl/QiidDp>

bisa segar lagi untuk menghadapi proses persalinan. Jadi pada malam hari disela-sela kontraksi bunda tetap diusahakan untuk tidur.

4. Tidak makan

Selain minum, bunda juga diharuskan makan untuk kebutuhan energi agar bunda memiliki tenaga cukup ketika menghadapi proses persalinan.



<https://goo.gl/CKt2kD>

5. Menghentikan kegiatan

secara regular (mengurangi gerak).

Dengan bunda terus bergerak maka dapat membantu turunnya kepala ke dasar panggul sehingga mempercepat proses persalinan. Namun semua ini tetap disesuaikan dengan kemampuan dan kesanggupan bunda.

PANDUAN PENDAMPING PERSALINAN

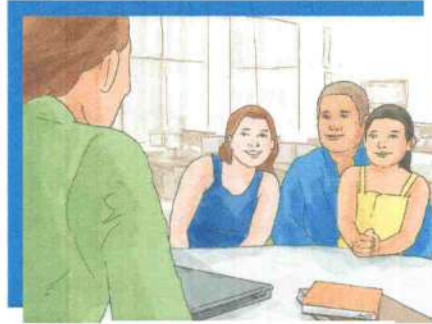


<https://goo.gl/q6QxCg>

Sebelum Proses Persalinan

pelajari sebanyak mungkin yang anda bisa

1. Ikuti kelas persiapan bersama dengan istri atau ibu hamil atau calon ibu bersalin yang akan di dampingi.
2. Hadiri dan ikuti beberapa kelas persiapan yang menunjang hal lain, seperti kelas persiapan melahirkan, kelas persiapan menyusui, kelas persiapan pengasuhan (*parenting*) atau kelas perawatan bayi yang baru lahir jika ada di daerah anda.
3. Ajukan berbagai pertanyaan yang berhubungan tentang persiapan persalinan, serta seputar kesehatan ibu dan anak di kelas persiapan persalinan bunda kepada bidan atau dokter yang ada.
4. Baca dan mulai mulai ingat kembali informasi yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan kelahiran.



<https://goo.gl/kRoRCE>

5. Buatlah rencana persalinan bunda selengkap mungkin. Diskusikan dengan bidan dan dokter yang menjadi instruktur bunda.

Kenali Tanda-Tanda Persalinan

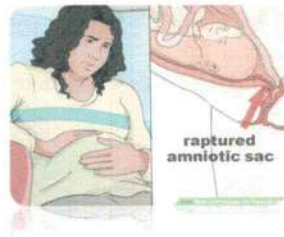
1. Kontraksi/gelombang rahim biasanya secara berkala meningkat, semakin sering, lama dan bertambah mulas.



<https://goo.gl/Eng8V2>

Kontraksi menjadi lebih lama, lebih kuat dan lebih dekat antara satu dengan yang lain. Sebagai *birth partner* / pendamping yang baik bertugas untuk membantu mencatat dan mengobservasi kontraksi.

2. Keluar lendir darah (*bloody show*). Saat istri anda mengalami hal ini, anda tidak perlu panik, karena itu hanyalah tanda awal dan tidak terlalu signifikan. Anda tidak perlu memanggil atau pergi ke rumah bidan atau rumah sakit.



<https://goo.gl/Eng8V2>

3. Jika selaput ketuban pecah atau mulai bocor, buatlah catatan

waktu, jumlah, warna dan bau. Hubungi bidan. Bidan akan memeriksa dan menentukan langkah selanjutnya.

Siapkan perlengkapan persalinan dan tempatkan dalam tas yang mudah dibawa. Hal ini dapat dilakukan jauh hari. Buatlah daftar hal yang mungkin perlu anda bawa segera.

Persalinan Fase Awal : Tetap Sabar

1. Menganjurkan istri/ ibu bersalin untuk istirahat dan tenang.
2. Menyediakan lingkungan dengan suasana tenang misalnya dengan melakukan pemijatan, memfasilitasi istri / ibu bersalin untuk mendengarkan musik kesukaannya atau bisa juga diganti dengan murotal. Fasilitasi juga istri anda untuk mandi dapat menggunakan air hangat atau air biasa sesuai dengan keinginannya.
3. Saat kontraksi belum teratur dan lendir darah belum banyak, coba bimbing istri/ ibu bersalin untuk tetap



<https://goo.gl/EE193y>

melanjutkan aktivitasnya. Misalnya melakukan sesuatu yang menyenangkan, pergi berbelanja, berjalan-jalan atau mengunjungi teman-teman.

4. Tetap rileks dan sabar. Ini adalah waktu untuk pendamping persalinan baik suami / keluarga untuk memastikan bahwa hal-hal yang akan dibawa ke bidan/RB/RS telah siap.

Persalinan Fase Aktif :

Jadilah pendukung

1. Dorong dan motivasi istri anda/ ibu bersalin untuk tetap bergerak dan mengubah posisi sesuai dengan kemampuan ibu.
2. Motivasi ibu bersalin untuk tetap menguasai napas. Jika perlu, anda pun ikut melakukan latihan napas bersama ibu.
3. Ingat, saat dalam proses persalinan fase aktif perhatikan kebutuhan ibu. Perhatikan bahasa tubuh mereka. Cobalah untuk memijat, membelai, mandi air



<https://goo.gl/os4Xva>

hangat, memberikan minum atau membersihkan keringatnya.

4. Bersikap positif. Mendorong dan memuji semua usaha ibu serta berikan dorongan semangat terus menerus.
5. Lanjutkan semua yang dilakukan dengan santai. Jaga suara agar tetap tenang dan menenangkan ibu bersalin. Biarkan semua proses berjalan alami.
6. Berikan dorongan, pujian dan cinta. Ingat, bahwa persalinan adalah proses yang sehat dan normal.
7. Ajak istri anda bernapas dengan tenang dan menguasai napasnya.
8. Jangan panik
9. Membantu ibu bersalin untuk tetap rileks saat kontraksi datang dan membimbingnya untuk mendapatkan posisi yang paling nyaman sesuai dengan keinginan ibu.



<https://goo.gl/4Q6ngx>

Kapan menghubungi / berangkat ke bidan?

1. Jika selaput ketuban pecah (biasanya 10-15% dari semua proses persalinan dimulai dengan pecahnya ketuban), penting untuk menghubungi / datang ke bidan segera.
2. Jika seorang ibu mengalami kontraksi dengan interval/ jarak setiap 5 menit atau kuat sampai ibu tidak kuat berjalan bahkan berbicara.
3. Bila terjadi perdarahan dari vagina.



<https://goo.gl/os4Xva>

Di Bidan/ Rumah Sakit

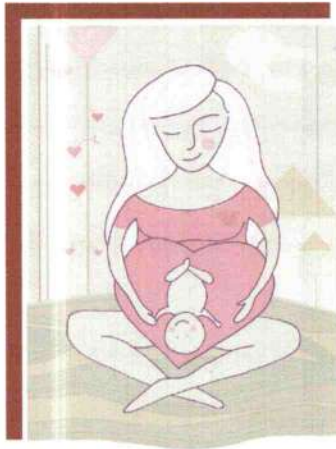
1. Diskusikan rencana persalinan dengan bidan/ dokter yang akan menolong persalinan.
2. Membantu menciptakan suasana yang nyaman untuk ibu. Biasanya hal ini berkaitan dengan posisi dan suasana ruangan. Bantu istri / ibu bersalin untuk mengambil posisi yang disukai. Untuk ruangan bersalin dapat diperhatikan tingkat kenyamanannya. Kadang kala ada ibu bersalin yang tidak menyukai

ruangan ber ac ataupun ber kipas angin. Sebagai pendamping persalinan hendaknya memperhatikan hal tersebut.

3. Orientasi/ mengenali tempat persalinan

Setelah memastikan akan melahirkan di mana ibu dan suami/ pendamping persalinan hendaknya melakukan orientasi tempat dulu. Hal ini untuk menentukan tingkat kenyamanan nanti pada saat proses persalinan. Selain itu ibu bersalin juga tidak merasa kaget dengan suasana persalinan nanti ketika persalinan sudah berlangsung.

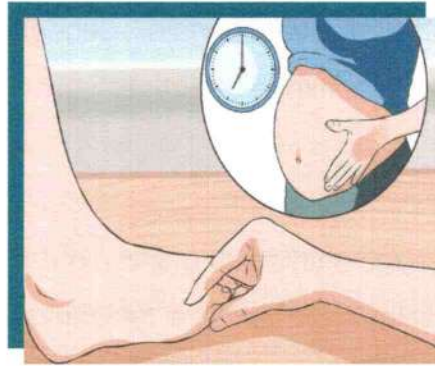
Titik Titik Akupresur Masa Kehamilan Dan Persalinan



<https://goo.gl/QHnvW5>

Akupresur telah digunakan selama ribuan tahun untuk mengobati berbagai penyakit. Ada tekanan point / titik yang dapat merangsang kontraksi atau menginduksi persalinan.

Akupresur adalah seni penyembuhan kuno yang telah efektif digunakan oleh jutaan



<https://goo.gl/cvccbt>

orang di seluruh dunia, selama lebih dari 5000 tahun. Hal ini didasarkan pada ide dan prinsip yang sama dengan akupunktur, tetapi menggunakan tekanan jari, bukan jarum. Ini melibatkan aplikasi

tekanan yang spesifik dan titik sensitive di sepanjang tubuh. Tidak ada pil, obat perangsang atau jarum yang terlibat, sehingga aman bagi ibu dan bayi.

Bukti menunjukkan bahwa merangsang titik akupresur tertentu membawa pada energi tubuh mencapai 93 persen dalam waktu 48 jam. Akupresur melibatkan tekanan yang dalam penerapannya menggunakan ibu jari dan jari-jari tangan lainnya pada titik-titik tertentu. Akupresur merupakan cara alami untuk menginduksi persalinan dengan membantu leher rahim menjadi matang dan melebar. Ini adalah cara yang benar-benar aman untuk induksi persalinan bagi ibu dan bayi.

Akupresur prinsip kerjanya sama dengan akupunktur. Ada titik-titik di seluruh tubuh yang diidentifikasi ribuan tahun yang lalu oleh dokter Cina, untuk merangsang respons

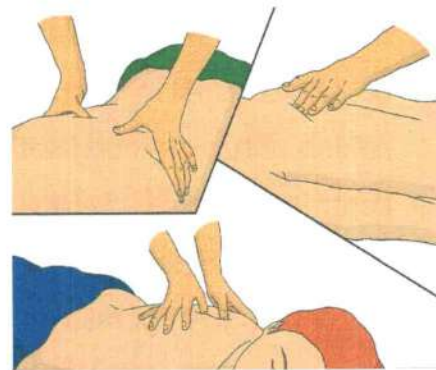
dalam tubuh untuk kesehatan tertentu. Menginduksi secara alami proses persalinan merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan dengan akupresur.

Akupresur dapat menginduksi persalinan dengan merangsang kontraksi rahim. Selain itu membantu leher rahim untuk membesar dan mendorong bayi untuk turun ke dasar panggul. Wanita yang menggunakan akupresur selama persalinan cenderung memiliki proses persalinan hingga 2 jam lebih pendek dari wanita yang tidak menggunakan teknik tersebut. Hal ini adalah ide yang baik untuk berlatih menemukan titik-titik sebelum hari H.

Kapan Menekan Titik Tersebut Untuk Menginduksi Persalinan?

Ada 3 situasi utama saat anda dapat menekan titik-titik tertentu untuk mempercepat persalinan.

Pertama, situasi yang paling umum ketika melewati HPL (hari perkiraan lahir).



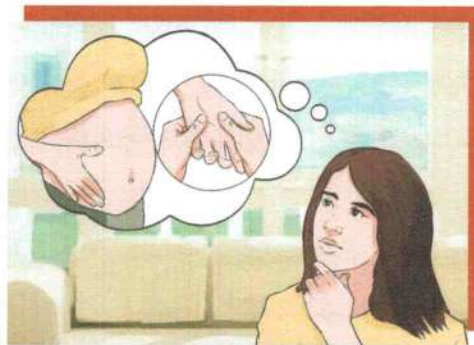
<https://goo.gl/EZ8h1Y>

kedua, sudah dalam persalinan, dengan tujuan untuk memperkuat kontraksi dan membuat kontraksi lebih efektif.

Ketiga, cairan ketuban telah pecah sebelum dimulainya persalinan fase aktif.

Pastikan bahwa anda/ pendamping persalinan menggunakan akupresur hanya bila kondisi istri anda/ ibu bersalin cocok dengan salah satu situasi yang disebutkan tersebut. Anda akan tahu ketika anda telah menemukan tempat akupresur daerah tersebut akan sedikit memar dan sakit ketika tekanan diterapkan.

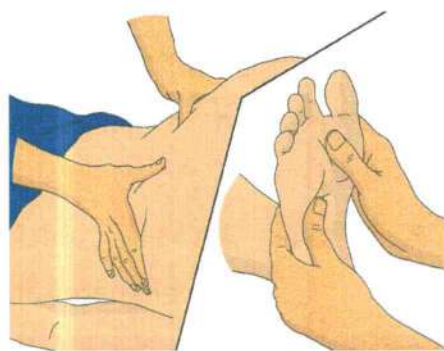
Saat ini banyak dokter dan bidan yang menjadi sadar akan efektivitas penggunaan akupresur untuk menginduksi persalinan. Salah satu kegunaan terbaik dari akupresur adalah untuk memperkuat kontraksi rahim atau merangsang kontraksi ketika ketuban sudah pecah tetapi proses persalinan belum dimulai. Akupresur juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit selama kontraksi. Ada beberapa titik akupresur persalinan pada bagian tubuh yang dapat dimanipulasi oleh pasangan anda.



<https://goo.gl/pjzAqc>

Titik akupresur berlokasi di seluruh tubuh wanita dari pergelangan kaki sampai ke bagian punggung bagian bawah lalu ke daerah tangan. Belajar mengetahui letak titik-titik yang tepat dapat memberi manfaat untuk ibu bersalin sehingga proses persalinan lebih cepat, alami dan aman.

Selama persalinan, akupresur dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Menerapkan tekanan



<https://goo.gl/vDKTRW>

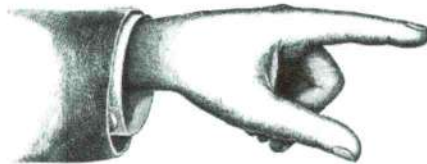
pada titik-titik tertentu dapat mengurangi ketidaknyamanan kontraksi dan membantu seorang wanita untuk lebih tenang. Akupresur telah terbukti dapat melepaskan endorfin, yang bertindak

sebagai penghilang rasa sakit alami bagi wanita. Persalinan dengan akupresur telah terbukti efektif dalam memicu persalinan alami, yaitu membantu bayi turun, mematangkan dan melebarkan leher rahim, serta membuat kontraksi lebih sering dan efektif. Hal ini adalah salah satu induksi persalinan alami yang paling efektif.

Manfaat Menggunakan Akupresur Persalinan

Menggunakan akupresur dapat membantu istri anda/ ibu bersalin:

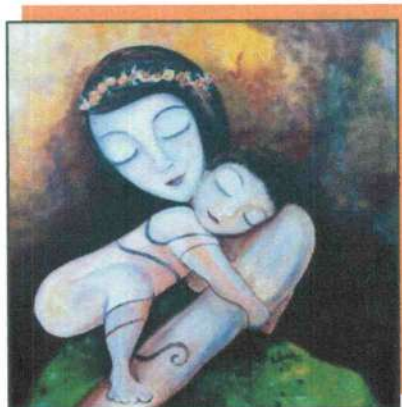
1. Menginduksi persalinan alami tanpa penggunaan obat
2. Mengurangi rasa sakit dan ketidaknyaman ketika bersalin
3. Memperkuat kontraksi
4. Membantu leher rahim membuka dan melebar lebih baik
5. Membuat istri anda/ ibu bersalin lebih tenang dan rileks
6. Memicu persalinan alami, aman dan tanpa rasa sakit.
7. Metode terbaik untuk menenangkan kegelisahan dan kecemasan selama proses persalinan.
8. Membantu menghentikan muntah dan mual yang berhubungan dengan persalinan.
9. Teknik efektif mengurangi atau menghilangkan rasa sakit pada persalinan anda.
10. Membantu mengubah posisi bayi posterior
11. Memperkuat kontraksi untuk proses persalinan lebih cepat, yang mengarah ke persalinan yang lebih singkat dan sedikit intervensi medis.



<https://goo.gl/ZcG7hs>

12. Membantu dilatasi (pembukaan) leher rahim yang lebih baik
13. Secara keseluruhan, menggunakan teknik akupresur dapat meminimalisir komplikasi persalinan.

Stimulasi titik akupresur tertentu dalam tubuh wanita telah terbukti memicu persalinan lebih dari 80% dalam waktu 48 jam dan seringkali lebih awal. Selama trimester ketiga, akupresur juga bisa membantu untuk mendorong posisi kepala bayi di bawah dan mendorong posisi kepala bayi masuk ke dasar panggul, sehingga proses persalinan lancar. Akupresur juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit pada postpartum dan mengembalikan vitalitas setelah melahirkan. Ada juga titik akupresur tertentu yang merangsang laktasi dan membantu perawatan nifas.



<https://goo.gl/WC9Trf>

Mual muntah dalam kehamilan

Titik akupresur yang sangat baik untuk menghilangkan rasa mual selama kehamilan yang disebut



inner gate (juga disebut titik P6 akupresur Neiguan). Ini adalah titik tertentu di pergelangan tangan anda yang mudah untuk mengurangi mual dengan

melakukan tekanan menggunakan ujung jari anda. Lakukan penekanan kurang lebih 3 jari tepat di bawah pergelangan telapak tangan kanan/kiri. Tekan dengan lembut dan dalam selama 2-5 menit.

Induksi Alami Persalinan / Merangsang Persalinan

He Ku (LI 4) (Kumpulan lembah)

Letak : Diantara pangkal tulang jempol tangan dan pangkal tulang telunjuk tangan. Lakukan pijatan di daerah sekitar jempol dan jari telunjuk untuk menambah kontraksi pada rahim. Pijatan dilakuan searah jarum jam sebanyak 20-30



kali. Untuk mengurangi kontraksi di rahim bisa dipijat berbalik arah jarum jam sebanyak 20-30 kali. Dapat juga membantu menurunkan kepala bayi di jalan lahir.

Manfaat lain

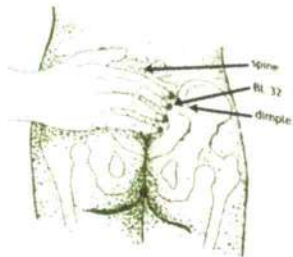
1. Sakit kepala dan sakit gigi
2. Paralisis facialis
3. Nyeri dan pembengkakan tenggorokan, nyeri dan kejang jari-jari tangan
4. Kembung, sembelit dan ram perut, demam dan gatal-gatal
5. Gangguan menstruasi dan merangsang kontraksi kehamilan.
6. Dilarang bagi wanita hamil muda karena dapat menyebabkan keguguran.

Pijat oksitosin (di tulang belakang)

Induksi alami dapat dilakukan dengan pemijatan di daerah sepanjang 1-2 cm disamping kanan dan kiri tulang belakang. Pijatan dilakukan dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 20-30 kali putaran (diputar pada titik hijau).

PIJAT OKSITOSIN





Pijatan di pinggang (sacrum)

Dilakukan pemijatan searah dengan jarum jam sebanyak 20-30 kali pada titik akupresus di daerah

sekitar tulang ekor (*coccyx*)

San Yin Ciao (SP 6) (Titik Pertemuan Tiga Yin)

Dipijat pada titik akupresur, 3 jari di atas mata kaki bagian dalam, dipijat searah jarum jam sebanyak 20-30 kali.



Titik bahu kiri dan kanan

Titik untuk pijat oksotosin yang lain terdapat di titik akupresur, terletak 3 jari setiap sisi leher pada atas tulang bahu. Dipijat searah dengan jarum jam, sebanyak 20-30 kali pijaan secara teratur.



Ce Yin (BL 67) (Ujung Yin)

Letak : sudut kuku jari kelingking kaki kiri bagian luar

Mengembalikan posisi bayi yang sungsang (belum masuk panggul) ke posisi kepala. Dapat juga dilakukan dengan cara memijat di daerah ujung kuku jari kelingking kaki kiri/kanan selama 20-30 kali. Pijatan dilakukan searah jarum jam. Digunakan untuk mengubah letak bayi dalam kandungan (sungsang kembali normal).



Oedema/ Bengkak pada ibu hamil

Tekan pada bagian dalam betis 3 jari di bawah lekukan kaki dan 4 jari di bawah patella. Tekan dengan lembut 20-30 kali. Tidak boleh dilakukan pada ibu hamil dengan usia di bawah 37 minggu, karena dapat menghasilkan hormon oksitosin. Tekan pada titik 4 jari di atas mata kaki dan di kaki bagian dalam. Lakukan penekanan selama 2-3 menit.



1. Ditekan 1 jari (jempol di samping mata kaki) sebelah dalam. Tekan selama 2- menit.
2. Dilakukan untuk oedema, kecuali oedema pada daerah kaki. Tekan di

bagian tengah kaki, antara ujung jari kaki (jempol) dengan ujung belakang kaki.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Y, 2010, **Gentle Birth Balance**, Persalinan Holistik
Mind, Body and Soul. Qanita Bandung

Balaskas, Janet, 1992, **Active Birth The New Approach
To Giving Birth Naturally** : Common Press : US

Chopra D, et al, 2006, **Magical Beginning**, Panduan
Holistik Kehamilan dan Kelahiran. Kaifa, Bandung

Gipsland Southern Health Service, 2013, **Patient
Information sheet: The Exercise or Birth Ball-Benefit
using the ball in pregnancy, Labour and
Birth/Administration Request/ Department/
Midwifery/patient Information Sheet- The Exercise or
Birth Ball**

Kuswandi L, 2007, **Hypnobirthing**, PT Buana Ilmu Populer,
Jakarta.

Simkin, Penny, 2013, **The Birth Partner A Complete
Guide To Childbirth For Dads, Doulas and All
Other Labor Companions, Four Edition**, Common
Press : US

Sindhu P, 2009, , **Yoga**, Untuk Kehamilan. Qanita. Bandung

Sumber Pendukung

<https://goo.gl/1uWrDk>
<https://goo.gl/29xuxN>
<https://goo.gl/4crFcn>
<https://goo.gl/4Q6ngx>
<https://goo.gl/7XdJ33>
<https://goo.gl/8p1zCX>
<https://goo.gl/AVqKDq>
<https://goo.gl/AYrU1o>
<https://goo.gl/B51iqb>
<https://goo.gl/bxTBwK>
<https://goo.gl/cGVEmD>
<https://goo.gl/CKt2kD>
<https://goo.gl/CqFLKU>
<https://goo.gl/cvccbt>
<https://goo.gl/EE193y>
<https://goo.gl/Eng8V2>
<https://goo.gl/EZ8h1Y>
<https://goo.gl/fDwuXx>
<https://goo.gl/GE7uW5>
<https://goo.gl/Gq4Rqt>
<https://goo.gl/gZ7z64>
<https://goo.gl/hsqxZH>
<https://goo.gl/iekbEf>
<https://goo.gl/j9qt3i>
<https://goo.gl/JYi6ya>
<https://goo.gl/KCTC8J>

<https://goo.gl/kjoJBt>
<https://goo.gl/kRoRCE>
<https://goo.gl/KSQmY1>
<https://goo.gl/n63TEB>
<https://goo.gl/nfM3Rq>
<https://goo.gl/os4Xva>
<https://goo.gl/pjzAqc>
<https://goo.gl/q6QxCg>
<https://goo.gl/qG5hxL>
<https://goo.gl/QHnvW5>
<https://goo.gl/QiidDp>
<https://goo.gl/qMZQA6>
<https://goo.gl/R5Xx5h>
<https://goo.gl/SPwBhY>
<https://goo.gl/twC5PE>
<https://goo.gl/UZHQyi>
<https://goo.gl/vBDm62>
<https://goo.gl/vDKTRW>
<https://goo.gl/vtyek7>
<https://goo.gl/vz2kNn>
<https://goo.gl/wa6MDz>
<https://goo.gl/WC9Trf>
<https://goo.gl/yB9tdZ>
<https://goo.gl/ZcG7hs>
<https://goo.gl/ZJZQ43>
<https://goo.gl/Zw1V5h>
<https://goo.gl/fRi2vz>

