



EFEK WATER BIRTH TERHADAP TINGKAT NYERI PERSALINAN DAN KEPUASAN IBU: LITERATURE REVIEW

Lilis Latifahanum¹, Adilla Rahmadina², Fitria Tasya Larasati³, Ifanatul Khoir⁴, Riska Nurfadila⁵, Salsabila Dealova⁶, Nathasya⁷, Nabilla⁸, Artika Dwi Widyaningsih⁹, Abang Muhammad Qamal Effendi¹⁰, Hidayah¹¹

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

✉ Corresponding author:
lilishanum9@gmail.com

Abstrak

Water birth atau kelahiran dalam air merupakan salah satu metode persalinan yang mulai populer di berbagai belahan dunia. Metode literature review ini menganalisis berbagai penelitian yang membahas efek water birth terhadap tingkat nyeri persalinan dan kepuasan ibu pasca- persalinan. Data dikumpulkan dari jurnal medis, artikel penelitian, dan studi terkait yang diterbitkan dalam periode lima tahun terakhir. Hasil dari tinjauan pustaka menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang menjalani water birth melaporkan pengurangan signifikan dalam tingkat nyeri persalinan, dengan beberapa studi menyatakan bahwa proses kelahiran dalam air dapat memberikan rasa kenyamanan yang lebih besar dibandingkan dengan metode konvensional. Kesimpulan secara keseluruhan, meskipun water birth dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kepuasan ibu. Saran water birth bisa menjadi pertimbangan oleh ibu yang akan melahirkan karena dapat mengurangi nyeri pada persalinan

Kata kunci: Water Birth, Nyeri persalinan, Kepuasan ibu, Kelahiran dalam air, Intervensi Medis.

Abstract

Water birth is a method of childbirth that has gained popularity in various parts of the world. Method: This literature review analyzes various studies discussing the effects of water birth on labor pain levels and maternal satisfaction post-delivery. Data was collected from medical journals, research articles, and related studies published in the last five years. results from the literature review indicate that most mothers who undergo water birth report a significant reduction in labor pain, with some studies stating that water birth can provide greater comfort compared to conventional methods. Additionally, water birth is often associated with increased maternal satisfaction because it offers a more intimate and natural birth experience, with fewer medical interventions. Conclusion: Overall, while water birth may reduce pain and increase maternal satisfaction.

Keywords: labor pain, first stage, massage

PENDAHULUAN

Kelahiran anak merupakan salah satu peristiwa yang paling penting dalam kehidupan seorang ibu. Metode dan cara persalinan menjadi faktor yang menentukan pengalaman melahirkan, baik bagi ibu maupun bayi. Dalam beberapa dekade terakhir, metode kelahiran tradisional yang umumnya dilakukan di rumah sakit dengan bantuan teknologi medis telah berkembang dengan munculnya metode alternatif yang dianggap lebih alami, salah satunya adalah water birth atau kelahiran dalam air. Water birth merujuk pada proses persalinan

yang dilakukan sebagian atau sepenuhnya di dalam air, yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dan memberikan kenyamanan selama proses persalinan. Konsep water birth sendiri telah dikenal sejak abad ke-20, namun baru mulai populer di dunia medis dalam beberapa dekade terakhir (Bullard, 2024).

Water birth dipercaya memberikan banyak keuntungan bagi ibu yang melahirkan. Salah satunya adalah kemampuannya untuk mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Air hangat yang digunakan dalam proses kelahiran diduga mampu merelaksasi otot-otot tubuh, meningkatkan aliran darah, serta mengurangi ketegangan pada tubuh ibu. Dalam beberapa penelitian, ibu yang menjalani water birth melaporkan pengurangan signifikan terhadap rasa sakit, dibandingkan dengan metode persalinan lainnya seperti persalinan menggunakan epidural atau suntikan penghilang rasa sakit. Selain itu, air juga membantu ibu dalam mengatur pernapasan, yang berperan penting dalam meningkatkan pengalaman melahirkan yang lebih nyaman (Aslantaş & Çankaya, 2024).

Keuntungan lain dari metode water birth adalah kemampuan air untuk memberikan rasa kebebasan dan kontrol bagi ibu selama proses persalinan. Air dianggap dapat menciptakan suasana yang lebih rileks dan memberi ibu ruang lebih untuk bergerak, bergerak lebih bebas, serta mengubah posisi sesuai dengan kenyamanan mereka. Suasana yang lebih nyaman ini, ditambah dengan pengurangan nyeri, berpotensi meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman persalinan. Kepuasan ibu adalah salah satu faktor penting dalam proses kelahiran, karena dapat mempengaruhi proses pemulihan setelah persalinan dan membantu membangun ikatan antara ibu dan bayi (Moghrabi, 2023).

Namun, meskipun banyak manfaat yang dilaporkan oleh ibu yang memilih metode water birth, terdapat beberapa perdebatan dalam dunia medis mengenai keamanan dan efisiensi metode ini. Beberapa ahli mengungkapkan bahwa water birth memiliki sejumlah risiko yang perlu dipertimbangkan, baik untuk ibu maupun bayi. Risiko yang dapat terjadi antara lain adalah masalah suhu tubuh ibu yang berkurang akibat lama berada dalam air, atau bahkan potensi infeksi yang bisa timbul dari air yang tidak terjaga kebersihannya. Selain itu, meskipun banyak ibu merasa nyaman dengan water birth, proses persalinan yang dilakukan dalam air bisa lebih sulit untuk dipantau secara langsung oleh tenaga medis dibandingkan dengan kelahiran di luar air. Risiko bagi bayi, seperti kemungkinan kesulitan bernapas segera setelah dilahirkan, juga perlu diwaspadai (Sahara et al., 2022).

Keterbatasan studi yang ada terkait water birth, serta perbedaan pendapat di kalangan profesional medis, menyebabkan ibu yang ingin memilih metode ini sering kali harus membuat keputusan berdasarkan informasi yang tidak selalu konsisten. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam berbagai penelitian terkait water birth, untuk memastikan bahwa keputusan yang diambil adalah yang terbaik, baik dari segi kesehatan ibu, bayi, maupun pengalaman persalinan secara keseluruhan. Penelitian tentang water birth terus berkembang, dan meskipun banyak literatur yang menyarankan keuntungan tertentu, setiap kelebihan tentu harus dipertimbangkan bersama dengan potensi risikonya. Berbagai penelitian yang mengukur kepuasan ibu, tingkat nyeri, dan dampaknya pada bayi sangat penting dalam memberikan wawasan lebih lanjut tentang efektivitas water birth sebagai pilihan metode kelahiran. Oleh karena itu, berbagai penelitian lanjutan yang dapat menyelidiki secara lebih dalam berbagai aspek water birth perlu terus dilakukan, baik di negara-negara dengan kebijakan medis yang lebih progresif maupun negara dengan standar medis yang lebih konservatif (Kandasamy & Ravi, 2022).

Penting juga untuk membandingkan water birth dengan berbagai pilihan persalinan lainnya, seperti persalinan konvensional tanpa intervensi medis atau metode menggunakan epidural, untuk menentukan perbedaan hasil yang signifikan antara masing-masing pilihan tersebut. Masing-masing metode persalinan tentu memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Oleh karena itu, bagi calon ibu, memilih metode persalinan merupakan keputusan yang memerlukan pertimbangan matang dan mendapatkan bimbingan dari tenaga medis profesional yang kompeten (Suparinsih, 2024).

Seiring berkembangnya tren kehamilan alami, dimana banyak ibu menginginkan proses kelahiran yang lebih dekat dengan alam tanpa terlalu banyak intervensi medis, water birth menjadi pilihan yang semakin diminati. Beberapa rumah sakit dan klinik di berbagai negara kini menawarkan fasilitas kelahiran dalam air, dengan sejumlah pedoman medis yang disusun untuk memastikan bahwa prosedur tersebut aman dan dapat dilaksanakan sesuai dengan standar medis yang ada. Sebagian besar ibu memilih metode ini dengan alasan yang kuat, yakni mengurangi rasa sakit, merasa lebih santai, dan berharap dapat memiliki pengalaman melahirkan yang lebih nyaman (Marawita et al., 2023).

Peran tenaga medis yang terlatih sangat penting dalam prosedur water birth untuk memastikan keberhasilannya dan menghindari risiko yang mungkin terjadi. Pengawasan yang ketat terhadap kondisi ibu dan bayi diperlukan untuk memitigasi masalah yang mungkin timbul, seperti kesulitan dalam melahirkan bayi dalam air atau komplikasi medis lain yang tidak dapat diatasi dengan metode kelahiran tersebut. Oleh karena itu, pengembangan pelatihan bagi bidan dan dokter mengenai teknik dan prosedur water birth sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan metode ini dan menjamin keselamatan kedua belah pihak (Lilis, 2021).

Dalam sejarahnya, water birth sudah digunakan oleh berbagai budaya di dunia sebagai bagian dari ritual kelahiran atau untuk meningkatkan kenyamanan ibu saat melahirkan. Di Indonesia, water birth belum begitu populer, namun beberapa klinik persalinan di kota besar mulai menawarkan pilihan ini kepada ibu yang mencari alternatif melahirkan dengan lebih alami. Kepercayaan masyarakat terhadap keamanan dan efektivitas water birth bisa bervariasi, tergantung pada akses informasi medis yang tersedia dan tingkat pendidikan ibu mengenai manfaat dan risiko yang terkait (Konieczka, 2024).

Selain itu, dengan semakin banyaknya rumah sakit dan klinik yang menyediakan fasilitas water birth, penting bagi sistem medis untuk terus memperbarui pedoman dan kebijakan yang berkaitan dengan teknik persalinan ini, terutama mengenai masalah kebersihan dan keselamatan. Pemantauan yang lebih ketat terhadap kualitas air yang digunakan, suhu air, serta langkah-langkah pencegahan infeksi perlu diterapkan agar risiko komplikasi dapat diminimalisir. Semua upaya ini bertujuan untuk memastikan bahwa water birth dapat dijadikan pilihan yang aman dan menguntungkan bagi ibu dan bayi (Parreira & Nelas, 2019).

Salah satu aspek penting yang perlu dipahami dalam penelitian mengenai water birth adalah kepuasan ibu setelah melahirkan. Setiap ibu tentu menginginkan pengalaman melahirkan yang penuh dengan kenangan positif dan proses yang lebih tenang. Kepuasan ini berpengaruh besar pada kondisi psikologis ibu dalam beberapa minggu atau bulan setelah melahirkan. Dalam banyak studi, ibu yang menjalani water birth melaporkan rasa puas yang lebih besar karena pengalaman kelahiran yang lebih tenang, natural, dan minim intervensi medis. Semua ini menjadikan water birth sebagai alternatif yang menjanjikan di mata banyak ibu hamil yang menginginkan cara melahirkan yang lebih lembut dan nyaman (Reviriego- Rodrigo et al., 2023).

Pada akhirnya, perkembangan teknologi medis, inovasi dalam dunia kebidanan, serta peningkatan kualitas penelitian tentang water birth akan semakin memperkaya wawasan kita tentang metode ini. Setiap ibu hamil berhak untuk mendapatkan informasi yang jelas dan akurat mengenai berbagai pilihan persalinan, agar dapat memilih yang terbaik sesuai dengan kondisi kesehatan, preferensi pribadi, serta faktor risiko medis yang ada. Informasi yang tepat dapat membantu calon ibu dan tenaga medis untuk bekerja sama dalam memastikan bahwa persalinan dapat berlangsung dengan aman, nyaman, dan memberikan hasil yang terbaik bagi ibu dan bayi (et al., 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (literature review) untuk menganalisis pengaruh water birth terhadap tingkat nyeri persalinan dan kepuasan ibu.

Peninjauan literatur bertujuan untuk mengumpulkan dan menyintesis informasi dari berbagai studi yang telah diterbitkan, guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai penerapan water birth serta dampaknya terhadap pengalaman melahirkan ibu. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database jurnal online yang dapat diakses secara umum, termasuk Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect (Nurkhasanah et al., 2021).

HASIL

Pengurangan Tingkat Nyeri

Sebagian besar penelitian yang membahas penggunaan water birth melaporkan bahwa metode ini dapat mengurangi tingkat nyeri selama proses persalinan. Perbandingan antara persalinan air dan persalinan konvensional menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan dalam air mengalami pengurangan signifikan dalam tingkat nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan air. Skor nyeri yang tercatat pada kelompok water birth menunjukkan penurunan pada awal dan pertengahan tahap persalinan. Penurunan ini dapat dikaitkan dengan efek relaksasi yang diberikan oleh air hangat, yang membantu meredakan ketegangan pada tubuh ibu, mengendurkan otot-otot, dan meningkatkan aliran darah. Air juga diyakini dapat mengurangi rasa cemas yang umumnya dialami oleh ibu dalam menghadapi kontraksi yang menyakitkan. Dikenal sebagai analgesik alami, efek penurunan rasa sakit yang diberikan oleh air dipercaya membuat ibu merasa lebih terkendali dan nyaman, yang akhirnya dapat mempercepat proses persalinan. Hal ini dibuktikan dengan data yang menunjukkan bahwa ibu yang memilih water birth cenderung memilih teknik relaksasi yang lebih efektif selama proses melahirkan (Moghrabi, 2023).

Peningkatan Kepuasan Ibu

Banyak studi menunjukkan bahwa ibu yang menjalani water birth melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam pengalaman persalinannya. Kepuasan ini bukan hanya karena pengurangan nyeri, tetapi juga berkat kebebasan dan rasa kontrol yang dapat mereka rasakan selama proses persalinan. Ibu merasa dapat bergerak dengan lebih bebas dan fleksibel di dalam air, mengubah posisi tubuhnya dengan mudah sesuai dengan kenyamanan mereka. Faktor kenyamanan dan kebebasan ini sering menjadi pertimbangan utama bagi ibu yang memilih water birth, karena mereka merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka selama proses persalinan. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kepuasan ibu cenderung berhubungan langsung dengan pengalaman mental positif, di mana ibu merasa proses kelahiran mereka berjalan lebih lancar dan alami. Kepuasan yang lebih tinggi ini diharapkan dapat membantu pemulihan lebih cepat setelah melahirkan dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu dalam beberapa minggu pertama pasca-persalinan (Sahara et al., 2022).

Tingkat Penggunaan Intervensi Medis yang Lebih Rendah

Studi lain menunjukkan bahwa water birth cenderung mengurangi kebutuhan untuk intervensi medis seperti penggunaan epidural, obat-obatan penghilang rasa sakit, atau prosedur medis lainnya. Ibu yang memilih kelahiran dalam air mengurangi ketergantungannya pada epidural dan obat penghilang rasa sakit, karena mereka merasa lebih nyaman dengan air hangat yang membantu meredakan rasa sakit. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan water birth dapat berkontribusi pada pengurangan penggunaan obat-obatan atau intervensi medis lainnya selama proses persalinan. Selain itu, teknik water birth memberikan manfaat psikologis tambahan karena ibu merasa lebih terkontrol dan tidak terlalu tergantung pada prosedur medis untuk mengurangi rasa sakit. Ini memperkuat keyakinan bahwa dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kelahiran alami, ibu dapat mengalami proses persalinan yang lebih sedikit menggunakan

intervensi medis yang lebih invasif (Kandasamy & Ravi, 2022).

Keselamatan dan Komplikasi Kelahiran

Meski banyak keuntungan yang dilaporkan oleh ibu yang menggunakan metode water birth, beberapa penelitian juga menyarankan untuk tetap berhati-hati karena adanya potensi komplikasi yang dapat terjadi baik pada ibu maupun bayi. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa komplikasi yang paling umum terkait water birth adalah risiko infeksi dan masalah pernapasan pada bayi baru lahir. Risiko infeksi meningkat jika standar kebersihan air tidak terjaga dengan baik. Oleh karena itu, penggunaan air yang bersih dan suhu yang tepat sangat penting dalam proses water birth. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dengan pemantauan medis yang cermat dan standar kebersihan yang ketat, tingkat komplikasi ini dapat diminimalkan. Dokter dan bidan yang berpengalaman memainkan peran kunci dalam memastikan kelahiran dalam air dilakukan dengan aman bagi ibu dan bayi, termasuk memantau suhu air dan memastikan bayi bernapas dengan baik setelah dilahirkan (Suparinsih, 2024).

Penyembuhan dan Pemulihan Pasca- persalinan

Berdasarkan studi yang ada, ibu yang melakukan water birth cenderung memiliki periode pemulihan pasca- persalinan yang lebih baik. Ibu yang memilih water birth memiliki rasa lelah yang lebih sedikit setelah melahirkan, serta pemulihan fisik yang lebih cepat dibandingkan ibu yang menggunakan metode persalinan konvensional. Hal ini sebagian dapat dijelaskan oleh pengurangan tingkat stres dan ketegangan selama proses persalinan, yang berkontribusi pada pemulihan yang lebih lancar.

Selain itu, perasaan kontrol yang lebih besar selama persalinan dapat meningkatkan kepuasan secara keseluruhan, yang pada gilirannya berhubungan dengan pemulihan psikologis dan fisik yang lebih cepat (Marawita et al., 2023). Perbandingan dengan Metode Persalinan Lain. Dalam membandingkan water birth dengan metode kelahiran lainnya seperti persalinan dengan epidural atau suntikan analgesik, banyak penelitian menunjukkan bahwa water birth menawarkan kelebihan dalam hal kenyamanan fisik dan psikologis. Meskipun epidural adalah pilihan efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, metode ini seringkali dihubungkan dengan peningkatan kemungkinan intervensi medis lain seperti induksi persalinan, dan dapat menyebabkan rasa kebas yang berkepanjangan yang mengganggu pengalaman ibu. Di sisi lain, water birth memberikan kontrol yang lebih besar bagi ibu tanpa kebutuhan obat-obatan yang sering mengakibatkan efek samping (Lilis, 2021).

PEMBAHASAN

Water birth metode persalinan yang semakin populer di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Metode ini melibatkan kelahiran bayi di dalam air hangat, yang dipercaya dapat memberikan berbagai manfaat baik bagi ibu maupun bayi. Sebagai alternatif dari persalinan konvensional, water birth menawarkan pengurangan rasa nyeri dan peningkatan kenyamanan selama proses kelahiran. Salah satu manfaat utama yang ditemukan dalam berbagai penelitian mengenai water birth adalah pengurangan rasa nyeri yang signifikan selama persalinan. Ibu yang memilih untuk melahirkan di dalam air hangat sering melaporkan pengurangan ketegangan otot dan rasa sakit dibandingkan dengan persalinan tanpa bantuan air.

Pengaruh air hangat terhadap relaksasi otot sangat penting dalam meringankan rasa sakit yang terjadi selama kontraksi. Air hangat memberikan efek menenangkan yang memungkinkan tubuh ibu untuk rileks, yang dapat membantu mengurangi sensasi nyeri. Selain itu, air hangat membantu merelaksasi tubuh ibu, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot yang sering kali menyebabkan rasa sakit di area punggung dan panggul. Hal ini dapat membuat ibu merasa lebih nyaman sepanjang proses persalinan (Konieczka, 2024).

Efek analgesik yang diberikan oleh air hangat selama water birth disebabkan oleh kemampuannya untuk meningkatkan aliran darah dan mempercepat proses kelahiran. Banyak ibu melaporkan bahwa rasa sakit akibat kontraksi terasa lebih ringan karena mereka dapat bergerak dengan lebih bebas dalam air. Selain itu, tubuh yang terendam air memiliki suhu yang lebih terkontrol, yang dapat meningkatkan rasa nyaman selama kelahiran. Penurunan penggunaan obat-obatan untuk pereda nyeri adalah manfaat lain yang terkait dengan water birth. Banyak ibu yang memilih water birth mengurangi atau bahkan menghindari penggunaan epidural atau analgesik kuat lainnya yang biasa digunakan untuk meringankan rasa sakit. Dengan menggunakan air sebagai media pereda rasa sakit alami, ibu dapat melahirkan dengan lebih sedikit ketergantungan pada obat-obatan medis.

Selain mengurangi rasa nyeri, water birth juga meningkatkan rasa kepuasan ibu terhadap proses kelahiran. Ibu yang memilih metode ini sering melaporkan bahwa mereka merasa lebih terlibat dan memiliki kontrol lebih besar terhadap proses persalinan. Rasa kebebasan dalam memilih posisi tubuh dan gerakan di dalam air memberikan perasaan kontrol yang lebih pada ibu, yang berkontribusi pada tingkat kepuasan yang tinggi (Parreira & Nelas, 2019). Ibu yang memilih water birth merasa lebih mampu untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kontraksi karena mereka memiliki pilihan untuk bergerak dengan bebas dalam air. Hal ini berbeda dengan persalinan konvensional di mana posisi ibu sering kali terbatas, sehingga memperburuk rasa sakit dan ketidaknyamanan selama proses melahirkan. Dalam pengalaman water birth, ibu juga memiliki kontrol lebih besar dalam memilih posisi yang paling nyaman bagi mereka, seperti duduk atau berjongkok di dalam air. Posisi-posisi ini terbukti dapat mempercepat proses kelahiran dan mengurangi tekanan pada panggul ibu. Dengan meningkatkan kenyamanan dan rasa kontrol ibu, pengalaman kelahiran menjadi lebih positif dan penuh kepuasan.

Water birth menawarkan pengalaman yang berbeda dibandingkan dengan metode kelahiran lainnya. Salah satu perbedaan utama terletak pada tingkat keterlibatan ibu dalam proses kelahiran. Banyak ibu merasa bahwa mereka dapat berkolaborasi lebih baik dengan tubuh mereka sendiri, dan merasa lebih bebas serta nyaman selama persalinan. Namun, meskipun water birth menawarkan sejumlah manfaat yang signifikan, metode ini tidak tanpa tantangan. Salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan adalah lokasi dan fasilitas yang mendukung. Water birth sebaiknya dilakukan di fasilitas medis yang lengkap, dengan peralatan yang memadai, dan dukungan dari tenaga medis yang berpengalaman (Reviriego-Rodrigo et al., 2023).

Terlepas dari pengurangan rasa nyeri dan peningkatan kontrol, water birth tidak dapat dilakukan sembarangan. Pemeriksaan suhu air dan pemantauan ketat terhadap kondisi ibu dan bayi sangat penting. Keamanan air yang digunakan juga menjadi perhatian utama karena ketidaksterilan bisa meningkatkan risiko infeksi bagi ibu dan bayi. Walaupun water birth secara umum aman bagi ibu dan bayi, ada beberapa komplikasi yang dapat terjadi jika prosedur tidak dijalankan dengan hati-hati. Salah satu potensi risiko adalah infeksi, baik pada ibu maupun bayi, jika kualitas air yang digunakan tidak memenuhi standar kebersihan.

Oleh karena itu, rumah sakit atau pusat kelahiran yang menyediakan layanan water birth harus mengikuti pedoman kebersihan yang ketat untuk menghindari masalah kesehatan ini. Penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun banyak ibu yang merasa puas dengan pilihan water birth mereka, tidak semua ibu dapat menjalani persalinan dalam air tanpa komplikasi. Beberapa ibu melaporkan masih merasa perlu bantuan medis tambahan, seperti analgetik atau intervensi medis lainnya, terutama jika mereka mengalami ketidaknyamanan yang lebih parah atau komplikasi terkait dengan persalinan mereka (et al., 2021).

Meski demikian, sebagian besar ibu yang memilih metode ini lebih memilih untuk melahirkan dengan cara yang lebih alami tanpa campur tangan medis yang signifikan. Keinginan untuk menghindari epidural dan obat-obatan pereda nyeri membuat mereka

memilih water birth sebagai solusi. Ini mencerminkan pola pemilihan yang semakin populer di kalangan ibu yang menginginkan pengalaman kelahiran yang lebih alami dan meminimalisir penggunaan obat kimiawi. Salah satu keuntungan yang lebih besar dari water birth adalah berkurangnya kemungkinan untuk melakukan intervensi medis seperti penggunaan tangga atau forceps selama kelahiran.

Air dapat membantu mendukung tubuh ibu dan memberikan lebih banyak fleksibilitas, memungkinkan tubuh ibu bergerak secara alami sepanjang proses kelahiran. Sehingga, kelahiran biasanya berlangsung lebih mulus dan cepat. Namun, dalam beberapa situasi yang lebih kompleks, seperti kelahiran prematur atau kelahiran bayi dengan komplikasi medis, pilihan water birth mungkin bukan yang terbaik. Untuk situasi tersebut, tim medis seringkali memilih untuk mengambil tindakan lebih konservatif untuk memastikan keselamatan ibu dan bayi. Terlepas dari itu, ada temuan yang menunjukkan bahwa water birth secara keseluruhan dapat mengurangi angka kejadian persalinan dengan cesar. Mengingat lebih sedikitnya intervensi medis yang diperlukan dan rasa nyeri yang lebih terkendali, banyak ibu merasa bisa lebih siap menghadapi proses kelahiran yang alami tanpa komplikasi. Ini membawa dampak positif, terutama dalam mengurangi stres yang dirasakan oleh ibu selama proses kelahiran.

Dalam hal kepuasan, para ibu yang mengalami water birth cenderung merasa lebih positif tentang perasaan mereka terhadap kelahiran anak pertama maupun seterusnya. Kepercayaan diri meningkat, karena mereka merasa mampu menjalani persalinan tanpa harus bergantung pada obat-obatan atau prosedur invasif. Mereka melaporkan bahwa memilih air sebagai alternatif pereda nyeri memberi mereka rasa kontrol yang lebih besar, yang dapat memperbaiki kondisi emosional pasca-persalinan (Nurkhasanah et al., 2021).

Di sisi lain, tenaga medis memainkan peran yang sangat penting dalam menjamin keberhasilan dan keselamatan water birth. Kehadiran dokter atau bidan yang terlatih dalam melaksanakan prosedur ini sangat krusial, karena mereka akan dapat memantau kondisi ibu dan bayi dengan cermat, serta memberi intervensi yang tepat saat diperlukan. Pemeriksaan ketat sepanjang proses persalinan membantu menghindari komplikasi yang mungkin timbul.

Meskipun water birth menawarkan sejumlah manfaat yang sangat menguntungkan dalam hal pengurangan nyeri dan peningkatan kepuasan, ia tetap harus dilaksanakan dalam kondisi yang aman dan dengan pengawasan medis yang tepat. Pengawasan yang memadai, fasilitas yang lengkap, serta pemilihan metode yang tepat untuk setiap ibu tetap menjadi faktor kunci dalam menjaga keselamatan dan kenyamanan selama proses kelahiran (Yanti, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa water birth memiliki banyak manfaat bagi ibu yang menjalani proses persalinan. Salah satu manfaat utama yang diidentifikasi adalah pengurangan rasa nyeri. Air hangat dalam water birth memberikan efek relaksasi pada otot ibu, mengurangi ketegangan yang timbul selama kontraksi, serta membantu meningkatkan kenyamanan ibu. Hal ini memungkinkan ibu untuk memiliki pengalaman persalinan yang lebih alami dan kurang stres. Selain pengurangan rasa nyeri, metode water birth juga terbukti meningkatkan tingkat kepuasan ibu terhadap proses persalinan. Ibu yang memilih water birth merasa lebih terlibat dalam proses kelahiran, dengan adanya perasaan kontrol lebih besar atas tubuh mereka. Dengan adanya berbagai pilihan posisi di dalam air, ibu dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap proses kontraksi, yang juga mempercepat kelahiran.

SARAN

Water birth bisa menjadi pertimbangan oleh ibu yang akan melahirkan karena dapat

mengurangi nyeri pada persalinan

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslantaş, B. N., & Çankaya, S. (2024). The effect of birth ball exercise on labor pain, delivery duration, birth comfort, and birth satisfaction: a randomized controlled study. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 309(6), 2459–2474. <https://doi.org/10.1007/s00404-023-07115-4>
- Bullard, M. A. (2024). Waterbirths vs. Non- Waterbirths in Labor and Delivery. 2. Kandasamy, R., & Ravi, C. (2022). An Overview of Water Birth and Its Benefits. *Pondicherry Journal of Nursing*, 14(4), 91–93. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10084-13120>
- Kartikasari, M., & Aktovianta, L. (2021). Meta- Analysis: The Effect of Waterbirth Delivery Method on the Risk of Perineal Rupture. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 6(4), 505–520. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2021.06.04.11>
- Konieczka, J. (2024). Factors Affecting Women ' s Assessment and Satisfaction with. Lilis, D.N. (2021). Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 94–102. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.7268>
- Marawita, D., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(1), 12–19. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.176>
- Moghrabi, H. Al. (2023). Comprehensive Analyses of Waterbirth Benefits for Mothers and Newborns. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(2). <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.1069>
- Nurkhasanah, S., Jumiati, & Septiani, A. (2021). Efektivitas Penggunaan Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan : 94–100.
- Parreira, V., & Nelas, P. (2019). Woman ' s Satisfaction with Her Water Birth Experience : New Trends on Metadata of the chapter that will be visualized in SpringerLink. January. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-01406-3>
- Rahayu, N. A., Ganap, E. P., & Kartini, F. (2022). Studi Kualitatif: Pengalaman Ibu Bersalin Dengan Metode Water Birth Di Rs Happy Land Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 137–144. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>
- Reviriego-Rodrigo, E., Ibargoyen-Roteta, N., Carreguí-Vilar, S., Mediavilla-Serrano, L., Uceira-Rey, S., Iglesias-Casás, S., Martín-Casado, A., Toledo-Chávarri, A., Ares- Mateos, G., Montero- Carcaboso, S., Castelló Zamora, B., Burgos-Alonso, N., Moreno- Rodríguez, A., Hernández-Tejada, N., & Koetsenruyter, C. (2023). Experiences of water immersion during childbirth: a qualitative thematic synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05690-7>
- Sahara, R., Dahlan, F. M., & Suralaga, C. (2022). Science Midwifery The Effect Of The Use Of Birth Ball On Intensity Of Labor Pain I Active Phase In Primigravida Mothers In Pmb Bekasi City In 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.org
- Suparinsih, N. W. D. (2024). Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Inpartu Kala 1 Fase Aktif di RSUD Sanjiwani. 5(5), 8426–8433.

Yanti, E. (2024). Pengetahuan ibu hamil tentang persalinan metode water birth. 2(1), 14– 20.