

Kesehatan Ibu dan Anak Era Covid-19 (2): Bersalin dalam Suasana Tenang dan Nyaman

Ditulis oleh Andina Firmandari Imani, S.Keb.,Bd. pada Rabu, 01 September 2021

Kesehatan Ibu dan Anak Era Covid-19 (2): Bersalin dalam Suasana Tenang dan Nyaman



“Ibu hamil perlu mempertimbangkan faktor penting dalam memilih tempat bersalin antara lain penerapan protokol kesehatan, penolong persalinan yang kompeten dan kooperatif, tenaga kesehatan yang melayani sepenuh hati, memiliki peralatan lengkap untuk kondisi gawat darurat, dan mendukung ASI eksklusif”.



Sajian Khusus



Kasus Covid-19 masih ada di Indonesia menyebabkan kesibukan di berbagai rumah sakit. Tidak jarang rumah sakit membatasi pasien karena tempat tidur penuh dengan pasien Covid-19. Hal tersebut pasti menimbulkan kekhawatiran bukan

hanya bagi masyarakat umum tapi juga pada ibu hamil. Proses persalinan merupakan rangkaian proses spiritual yang disertai dengan suasana yang tenang, damai, dan nyaman. Ibu dan keluarga harus cerdas mempersiapkan diri dan memilih tempat bersalin agar tidak menimbulkan trauma untuk kehamilan berikutnya.

Persiapan Bersalin di Tengah Pandemi

Berbagai permasalahan yang sering dijumpai saat ibu bersalin akan pergi ke fasilitas kesehatan (faskes) yaitu keterbatasan jumlah tempat tidur di rumah sakit, tidak tersedia pelayanan persalinan di faskes, hingga syarat tes pemeriksaan Covid-19 yang belum lengkap.

Ibu hamil sebaiknya mempersiapkan beberapa pilihan faskes sebagai tempat bersalin. Ibu hamil juga harus melakukan tes *swab* antigen atau PCR baik mandiri maupun melalui prosedur dari faskes saat mendekati Hari Perkiraan Lahir (HPL). Ibu dan keluarga perlu memahami peraturan yang berlaku di faskes saat pandemi. Meliputi protokol kesehatan (prokes) yang diterapkan, pelayanan proses persalinan, berapa banyak keluarga yang dapat mendampingi, perawatan ibu dan bayi, hingga proses rujukan apabila mengalami ke gawat daruratan.

Ibu hamil perlu melakukan isolasi mandiri 14 hari sebelum HPL untuk mengurangi risiko terpapar virus menjelang persalinan. Pada proses ini peran keluarga sangat penting bagi kesehatan ibu bersalin. Suami dan keluarga hendaknya turut serta menerapkan prokes agar ibu bersalin terhindar dari bahaya Covid-19. Ibu bersalin tentu perlu melakukan persiapan fisik menjelang persalinan, biasanya dilakukan dengan jalan pagi atau senam hamil. Di masa pandemi ini, suami dapat memotivasi ibu untuk melakukan senam hamil di rumah dengan mengikuti kelas-kelas yoga. Kegiatan jalan pagi dapat digantikan dengan senam hamil secara rutin yang tidak kalah manfaatnya. Selain untuk melenturkan otot-otot panggul menjelang persalinan, juga mengurangi frekuensi ibu keluar rumah agar tidak berisiko tertular Covid-19. Ibu yang akan bersalin saat pandemi wajib melakukan *screening* Covid-19 dan diharapkan dengan berada di dalam rumah saja dapat menunjukkan hasil negatif.

Baca juga: Selir, Gundik, atau Harem dalam Pandangan Islam

Knowledge is power, ibu hamil yang memiliki ilmu tentang persiapan persalinan tidak akan mudah panik, sebab ibu tau apa yang harus dilakukan. Proses persalinan yang didambakan setiap ibu adalah persalinan yang tenang, nyaman, dan damai. Ibu perlu mempersiapkan diri sebab persalinan yang diimpikan tidak datang secara instan namun membutuhkan proses. Ibu dapat mulai belajar sejak sebelum hamil, saat hamil, hingga mendekati persalinan. Mempelajari tentang proses persalinan dapat dilakukan dengan membaca buku, berbagi pengalaman dengan keluarga, mengikuti kelas-kelas kehamilan atau bertanya pada bidan/dokter.

Memilih Tempat Bersalin yang Sesuai

Sebagaimana dilansir oleh suara.com/05/02/2021, ibu hamil perlu mempertimbangkan faktor penting dalam memilih tempat bersalin antara lain penerapan protokol kesehatan, penolong persalinan yang kompeten dan kooperatif, tenaga kesehatan yang melayani sepenuh hati, memiliki peralatan lengkap untuk kondisi gawat darurat, dan mendukung ASI eksklusif.

Berdasarkan rekomendasi dari POGI (2020), semua ibu hamil yang akan bersalin datang ke fasilitas kesehatan perlu melakukan tes pemeriksaan Covid-19 seperti tes *swab* antigen atau tes PCR. Ibu hamil yang bukan Covid-19 mendapatkan pelayanan persalinan seperti biasa di FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama) seperti Praktek Mandiri Bidan (PMB) atau Puskesmas. Namun pada ibu hamil dengan kasus positif Covid-19 proses persalinan akan dilakukan di rumah sakit rujukan.

Baca juga: Razan al-Najjar, Tenaga Medis yang Berkorban di Medan Perang

Proses persalinan berbeda dengan masa sebelum pandemi. Ibu akan menjumpai pengaturan ruang bersalin yang sedikit berbeda dengan tirai yang menutupi *bed* persalinan, petugas menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap, hingga keterbatasan jumlah keluarga yang boleh menemani. Ibu dan keluarga harus mempersiapkan fisik dan mental dengan kondisi yang akan dihadapi saat bersalin ditengah pandemi. Sebaiknya ibu memiliki berbagai pilihan tempat bersalin yang nyaman untuk mengantisipasi kemungkinan faskes yang dipilih *overload* atau keterbatasan petugas sebab banyak yang melakukan isolasi mandiri.

Pilihan Metode Bersalin Bagi Ibu dengan Covid-19

Ibu bersalin dengan positif Covid-19 merupakan tantangan besar bagi petugas kesehatan. Proses persalinan merupakan proses yang sangat menguras energi ibu dan dominan menggunakan pernapasan. Baik untuk teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri maupun untuk memperbanyak pasokan oksigen dari ibu ke bayi saat proses persalinan. Sedangkan, Covid-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan. Maka, dikhawatirkan ibu yang positif Covid-19 tidak dapat bersalin dengan nyaman.

Pilihan metode persalinan bagi ibu dengan Covid-19 ditentukan berdasarkan derajat keparahan dari infeksi virus. Sampai saat ini masih belum ada perbedaan hasil luaran dari metode persalinan satu dengan lainnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) metode persalinan harus didasarkan pada kondisi individual para ibu dan berdasarkan preferensi ibu di samping indikasi medis. Selaras dengan yang dijabarkan oleh POGI (2020) bahwa persalinan seksio sesarea (SC) diutamakan bagi ibu bersalin dengan gangguan pernapasan berat dan perlu persalinan segera. Covid-19 bukan indikasi persalinan secara SC.

Ibu bersalin dengan Covid-19 tetap harus optimis bersalin secara spontan bila tidak ada gangguan respirasi berat dan ibu mampu untuk mengejan. Penelitian yang dilakukan oleh Lopian, et al (2021) pada 21 ibu bersalin yang terkonfirmasi Covid-19. Tidak ada yang memerlukan perawatan intensif di ICU dan tidak berisiko kematian. 17 orang melahirkan secara spontan dan 4 orang secara SC. Agar skor seluruh bayi baru lahir dalam rentang normal, yaitu 9-10. Hanya 1 bayi yang terkonfirmasi positif Covid-19 pada 24 jam setelah lahir. Artinya, bagi ibu dengan positif Covid-19 yang tidak menunjukkan keparahan dapat bersalin secara spontan. Bayi yang dilahirkan dari ibu yang terinfeksi Covid-19 juga tidak menunjukkan risiko tertular yang signifikan.

Baca juga: Perempuan Menulis (2): Suraiya Kamaruzzaman, Sang Flower dari Tanah Aceh