Perubahan Fisiologis dan Psikologis Persalinan Kala II, III, dan IV

Windi Nurhayati
Universitas Sehati Indonesia
Email : windi.nur@gmail.com

Abstrak

Persalinan adalah proses yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan pada ibu, terutama pada kala II, III, dan IV. Setiap fase persalinan ini memiliki karakteristik perubahan yang memerlukan pemantauan dan intervensi khusus dari tenaga kesehatan untuk mendukung kelancaran proses dan kesejahteraan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada ibu selama persalinan kala II, III, dan IV. Dengan desain deskriptif kualitatif, data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam dengan tenaga kesehatan yang terlibat dalam perawatan ibu melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan fisiologis seperti peningkatan kontraksi, pengeluaran plasenta, dan pemulihan uterus, serta perubahan psikologis berupa perasaan cemas, kelegaan, dan adaptasi terhadap kehadiran bayi. Diperlukan dukungan holistik untuk memastikan kesejahteraan ibu pada setiap fase persalinan ini.

Kata Kunci: perubahan fisiologis, perubahan psikologis, persalinan, kala II, kala III, kala IV

Abstract

Labor is a process that involves significant physiological and psychological changes in the mother, especially during the second, third, and fourth stages of labor. Each of these stages has specific characteristics that require monitoring and specialized interventions from healthcare providers to support a smooth process and ensure the mother's well-being. This study aims to explore the physiological and psychological changes that occur in mothers during the second, third, and fourth stages of labor. Using a descriptive qualitative design, data were collected through direct observation and in-depth interviews with healthcare providers involved in maternal care. The results indicate the presence of physiological changes such as increased contractions, placental expulsion, and uterine recovery, as well as psychological changes including feelings of anxiety, relief, and adaptation to the baby's presence. Holistic support is needed to ensure the well-being of the mother in each stage of labor.

Keywords: *physiological changes, psychological changes, labor, second stage, third stage, fourth stage*

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses alami yang menandai akhir dari kehamilan dan melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu. Pada fase kala II, III, dan IV persalinan, tubuh ibu mengalami serangkaian perubahan yang mempersiapkan tubuh untuk kelahiran dan adaptasi pascapersalinan. Kala II adalah fase pengeluaran bayi, kala III adalah fase

pengeluaran plasenta, sedangkan kala IV adalah fase pemulihan pasca persalinan. Setiap fase ini memiliki tantangan dan risiko tersendiri, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi.

Menurut Saifuddin (2018), persalinan yang berlangsung secara normal melibatkan serangkaian perubahan hormon dan fisik yang memungkinkan bayi dilahirkan dan

tubuh ibu kembali pulih. Namun, perubahan fisiologis seperti kontraksi uterus yang kuat, pengeluaran plasenta, serta adaptasi psikologis terhadap peran baru sebagai ibu kerap kali menyebabkan perasaan cemas dan kelelahan. Oleh karena itu, memahami perubahan ini sangat penting untuk memberikan asuhan yang efektif selama persalinan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu selama kala II, III, dan IV persalinan serta implikasi asuhan yang dibutuhkan untuk mendukung kesejahteraan ibu secara holistik.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif untuk menggambarkan perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh ibu selama kala II, III, dan IV persalinan.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah tenaga kesehatan yang memiliki pengalaman dalam mendampingi proses persalinan, termasuk bidan dan perawat yang terlibat dalam asuhan ibu bersalin. Kriteria inklusi meliputi:

- Pengalaman kerja minimal dua tahun dalam menangani persalinan.
- Bersedia memberikan informasi mengenai perubahan yang terjadi selama kala II, III, dan IV persalinan.

Jumlah partisipan ditentukan hingga mencapai saturasi data, dengan perkiraan 8-10 partisipan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung selama proses persalinan serta wawancara mendalam dengan tenaga kesehatan. Panduan wawancara mencakup pertanyaan tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada setiap kala persalinan, serta dukungan yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Langkah-langkah analisis meliputi transkripsi wawancara, pengodean data berdasarkan tema-tema yang muncul, dan pengelompokan tema untuk memahami pola perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh ibu.

Pembahasan

Persalinan adalah proses yang melibatkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat berpengaruh terhadap pengalaman dan kesejahteraan ibu. Proses ini, khususnya pada kala II, III, dan IV, membutuhkan dukungan khusus karena setiap fase memiliki perubahan yang spesifik yang memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu.

Kala II: Pengeluaran Janin

Pada kala II persalinan, terjadi peningkatan intensitas kontraksi uterus untuk membantu proses pengeluaran janin. Kontraksi ini disertai peningkatan tekanan intra-abdomen, sering kali menyebabkan nyeri yang intens dan perasaan cemas pada ibu (Lowdermilk et al., 2016). Data dari penelitian menunjukkan bahwa kontraksi yang kuat dapat memicu peningkatan denyut jantung ibu dan perasaan takut, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Menurut Johnson & Taylor (2010), kontraksi pada kala II mencapai puncaknya dengan interval yang lebih

pendek, yang dapat menguras energi fisik dan mental ibu. Studi dari Simkin & Ancheta (2011) mendukung bahwa dukungan emosional dan bimbingan pernapasan sangat membantu ibu dalam mengurangi ketegangan dan mengelola rasa sakit saat menghadapi kontraksi ini.

Kala III: Pengeluaran Plasenta

Kala III adalah fase yang relatif lebih singkat, namun penting untuk pemantauan ketat karena risiko perdarahan postpartum yang tinggi. Pada fase ini, tubuh ibu secara fisiologis melepaskan plasenta melalui kontraksi uterus yang lebih ringan dibandingkan kala II. Pengeluaran plasenta memerlukan pemantauan khusus untuk memastikan bahwa seluruh plasenta keluar dengan sempurna dan tidak meninggalkan sisa jaringan di dalam rahim, yang dapat menyebabkan perdarahan (Cunningham et al., 2018). Secara psikologis, kala ini ditandai oleh perasaan lega dan kelelahan, karena proses kelahiran bayi telah selesai. Menurut Fraser & Cooper (2009), sebagian besar ibu mengalami campuran emosi, antara lega, bahagia, dan kadang kelelahan ekstrem.

Kala IV: Pemulihan Pascapersalinan

Kala IV adalah masa adaptasi dan pemulihan di mana tubuh ibu mulai kembali ke kondisi sebelum hamil. Perubahan fisiologis pada kala ini meliputi involusi uterus (proses mengecilnya uterus) dan penurunan aliran darah ke organ panggul. Secara psikologis, ibu mulai beradaptasi dengan peran barunya sebagai orang tua dan mulai mengembangkan ikatan dengan bayi. Menurut Klaus & Kennell (2010), periode ini sangat penting bagi perkembangan ikatan ibu dan bayi. Studi menunjukkan bahwa dukungan dari tenaga kesehatan dalam bentuk bimbingan perawatan bayi dan dukungan emosional sangat penting untuk membantu ibu dalam

menghadapi adaptasi ini (Marshall & Raynor, 2014). Pada kala IV, perasaan seperti kebahagiaan, kecemasan, dan bahkan kelelahan dapat bergantian muncul, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan.

Perubahan Psikologis Pada Persalinan Kala II, III, dan IV

Menurut Sondakh (2013) mengungkapkan bahwa perubahan emosional atau psikologi dari ibu bersalin pada kala II ini semakin terlihat, diantaranya yaitu:

- Emotional distress
- Nyeri menurunkan kemampuan mengendalikan emosi, dan cepat marah
- Lemah
- Takut
- Kultur (respon terhadap nyeri, posisi, pilihan kerabat yang mendampingi, perbedaan kultur juga harus diperhatikan). Bahagia.

Perubahan psikologi kala III dan IV. Sesaat setelah bayi lahir hingga 2 jam persalinan, perubahan-perubahan psikologis ibu juga masih sangat terlihat karena kehadiran buah hati baru dalam hidupnya. Adapun perubahan psikologis ibu bersalin yang tampak pada kala III dan IV ini adalah sebagai berikut:

- Bahagia
- Cemas dan Takut. Cemas dan takut kalau terjadi bahaya atas dirinya saat persalinan karena persalinan di anggap sebagai suatu keadaan antara hidup dan mati. Cemas dan takut karena pengalaman yang lalu. Takut tidak dapat memenuhi kebutuhan anaknya. Karena saat-saat yang telah lama di tunggu akhirnya datang juga yaitu kelahiran bayinya dan ia merasa bahagia karena merasa sudah menjadi wanita yang sempurna (bisa melahirkan, memberikan anak untuk suami dan memberikan anggota keluarga yang baru), bahagia karena bisa melihat anaknya.

Implikasi Perubahan Fisiologis dan Psikologis dalam Asuhan Keperawatan

Berdasarkan data observasi dan wawancara, diketahui bahwa tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang komprehensif. Asuhan keperawatan selama kala II difokuskan pada pengendalian nyeri dan bimbingan pernapasan untuk membantu ibu mengatasi kontraksi. Pada kala III, pemantauan ketat terhadap tanda-tanda vital ibu sangat diperlukan untuk mencegah risiko komplikasi seperti perdarahan. Penelitian dari Buckley (2015) menggarisbawahi pentingnya deteksi dini dalam pencegahan perdarahan postpartum pada kala ini. Pada kala IV, asuhan keperawatan yang diberikan mencakup dukungan emosional dan bimbingan dalam perawatan bayi, yang terbukti mendukung adaptasi ibu dengan peran barunya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keperawatan yang holistik dan berkelanjutan selama fase persalinan berkontribusi pada pengalaman persalinan yang lebih positif bagi ibu. Studi dari Hodnett et al. (2013) mendukung bahwa asuhan yang holistik mengurangi angka intervensi medis yang tidak perlu dan meningkatkan perasaan percaya diri ibu selama proses persalinan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses persalinan pada kala II, III, dan IV melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan, yang memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan. Pada kala II, kontraksi uterus yang intens menimbulkan nyeri dan kecemasan pada ibu, yang dapat diatasi dengan dukungan emosional dan bimbingan teknik pernapasan. Pada kala III, terjadi pengeluaran plasenta yang disertai dengan risiko perdarahan postpartum, sehingga pemantauan ketat

diperlukan untuk mencegah komplikasi. Pada kala IV, tubuh ibu mulai pulih dan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu, di mana dukungan psikologis dan panduan perawatan bayi sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterikatan ibu-bayi.

Asuhan keperawatan yang holistik dan terintegrasi sangat diperlukan selama setiap fase persalinan untuk memastikan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu. Dukungan tenaga kesehatan dalam bentuk pemantauan kesehatan, bantuan teknik manajemen nyeri, dan dukungan emosional terbukti berkontribusi pada pengalaman persalinan yang lebih positif. Rekomendasi penelitian ini adalah meningkatkan pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk memahami perubahan fisiologis dan psikologis pada setiap kala persalinan, serta memberikan edukasi kepada keluarga tentang peran mereka dalam mendukung ibu pascapersalinan.

Referensi

- Buckley, S. J. (2015). *Hormonal Physiology of Childbearing: Evidence and Implications for Women, Babies, and Maternity Care*. Childbirth Connection Programs, National Partnership for Women & Families.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2018). *Williams Obstetrics* (25th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2009). *Myles Textbook for Midwives* (15th ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2013).

- Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).
- Johnson, R., & Taylor, W. (2010). *Skills for Midwifery Practice* (3rd ed.). Elsevier Health Sciences.
 - Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (2010). *Mothering the Mother: How a Doula Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*. Da Capo Press.
 - Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, M. C., & Alden, K. R. (2016). *Maternity and Women's Health Care* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
 - Marshall, J. E., & Raynor, M. (2014). *Myles Professional Studies for Midwifery Education and Practice: A Global Approach*. Churchill Livingstone Elsevier.
 - Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
 - Saifuddin, A. B. (2018). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
 - Simkin, P., & Ancheta, R. (2011). *The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
 - Varney, H. (2017). *Varney's Midwifery*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett