

STUDI FENOMENOLOGI : PENGALAMAN PSIKOLOGIS IBU YANG MELAHIRKAN DENGAN METODE PERSALINAN PAZ MARYAM

Nadia Rohmah¹, Endah Kumala Dewi¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

nadiarohmah311@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman psikologis ibu yang melahirkan dengan persalinan PAZ Maryam. Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologis yang melibatkan tiga orang partisipan yang didapatkan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria (a) perempuan beragama islam, (b) melahirkan secara *pervaginam* dengan metode persalinan PAZ Maryam, dan (c) berusia 25 - 40 tahun saat persalinan. Data diambil dengan wawancara semi terstruktur. Analisis menggunakan metode fenomenologis deskriptif Giorgi (1975) menghasilkan 5 sintesis tema. Hasil penelitian menunjukkan esensi pengalaman partisipan adalah adanya dampak emosional positif yang dirasakan dari pengalaman melahirkan dengan metode PAZ Maryam yakni merasakan kebersyukuran terhadap pengalaman bersalin serta adanya peningkatan terhadap pengelolaan diri yang dimiliki. Hal ini dicapai diantaranya oleh adanya faktor internal berupa religiusitas serta faktor eksternal berupa dukungan sosial baik dari pasangan, keluarga terdekat, dan fasilitator persalinan. Partisipan meregulasi dirinya dalam menghadapi emosi negatif seperti rasa takut maupun hambatan yang muncul selama persalinan berbekal pengetahuan yang telah dipelajari dan dirasakan selama mempersiapkan persalinan dengan metode PAZ Maryam. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini yakni pentingnya memberikan dukungan pada ibu hamil dengan memperhatikan aspek emosional, spiritual, dan sosial mereka.

Kata kunci: Persalinan PAZ Maryam; pengalaman psikologis

PHENOMENOLOGICAL STUDY : MOTHER'S PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES GIVING BIRTH WITH PAZ MARYAM METHOD

Nadia Rohmah¹, Endah Kumala Dewi¹

¹Fakulty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

nadiarohmah311@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to understand and describe mother's psychological experience giving birth with the PAZ Maryam Method. This research used qualitative phenomenology that involved three participants selected through purposive sampling techniques by the following criteria: (1) Woman with Islam religion; (2) Having vaginal birth with the PAZ Maryam method; and (3) Age range 25–40 years. The method of collecting data used was an in-depth interview. Descriptive Phenomenological Analysis following the procedure of Giorgi (1975) resulted in five syntheses of themes. The research results show that the essence of the participants' experience is the positive emotional impact felt from the experience of giving birth with the PAZ Maryam method, feeling gratitude for the birth experience, and an increase in self-management. This is achieved, among other things, by religiosity as an internal factor and social support from partners, closest family, and birth facilitators as an external factor. Participants practice self-regulation in dealing with negative emotions such as fear and obstacles that arise during childbirth, armed with the knowledge they have learned and experienced while preparing for childbirth using the PAZ Maryam method. Practical implications from the findings include the importance of giving social support to mothers who give birth by paying attention to their emotional, spiritual, and social aspects.

Keywords : PAZ Maryam birth; psychological experience

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Persalinan menjadi salah satu tahapan fase perkembangan seorang perempuan yang sudah sewajarnya terjadi. Meskipun begitu, persalinan masih banyak dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan, menyakitkan, dan menegangkan oleh ibu hamil. Hal demikian dibuktikan dan diperkuat dengan terjadinya kecemasan yang dirasakan ibu hamil terutama menjelang persalinan. Data *World Health Organization* (2010) menyebutkan bahwa terdapat 10% angka ibu hamil yang menjalani kecemasan saat kehamilan dan bahkan mengalami peningkatan ke angka presentase 13% ketika menjelang persalinan. Selain itu, 1 dari 5 ibu hamil mengalami gangguan kesehatan mental dalam rentang selama kehamilan sampai satu tahun setelah persalinannya (WHO, 2023). Sedangkan menurut Kemenkes (2017) data ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan di Indonesia adalah sebesar 26,8%. Bahkan terdapat juga kasus ibu yang mengalami trauma persalinan dikarenakan merasakan pengalaman persalinan yang tidak menyenangkan.

Hal ini didorong adanya perubahan baik fisik maupun psikis ibu hamil. Perubahan psikologis seperti adanya anggapan bertambahnya beban tanggung jawab yang lebih besar ketika nantinya menjadi seorang ibu selain memenuhi peran sebagai seorang istri. Dengan adanya hal tersebut, ibu hamil rentan mengalami stress, depresi, dan kecemasan menghadapi kehamilannya (Yuanti *et al.*, 2021).

Dalam hal ini, muncul banyak metode yang mengupayakan kemudahan untuk melahirkan normal dengan minim trauma dan rasa sakit dengan upaya-upaya fisiologis maupun psikologis dalam persiapan persalinan, termasuk kaitanya untuk mengurangi kecemasan ibu selama persalinan. Salah satu metode yang belakangan ini cukup ramai dibicarakan di media sosial adalah persalinan PAZ Maryam ala Pengobatan Akhir Zaman (PAZ) yang kemudian disebut PAZ Maryam. Metode ini terinspirasi dari hikmah Al Quran Surat Maryam ayat ke 22-26 dimana secara umum gambaran dari metode persalinan ini adalah proses persalinan yang diupayakan semaksimal mungkin untuk dapat bersalin normal, minim trauma, dan ibu dibekali dengan persiapan pra-melahirkan yang matang dan terstruktur dengan pendampingan baik dari segi fisiologis maupun psikologis, serta pembekalan penanaman praktek-praktek religius seperti pelurusan tauhid, penyempurnaan gerakan sholat, merutinkan zikir, bacaan Al Qur'an, pengkonsumsian kurma, dan melatih pikiran positif seperti *ikhlas*, *ikhtiar*, *tawakal*, dan *husnudzan* kepada Allah selama masa kehamilan dan persalinan. Metode ini mengusahakan ibu dapat melahirkan dengan lebih mudah, minim sakit dan trauma persalinan (www.antaraneews.com, 2021, Januari 18).

Pengambilan keputusan ibu dalam memilih metode atau intervensi yang akan diterimanya menjadi sangat penting karena dapat memengaruhi penilaian ibu terhadap persalinannya (Cook, 2012). Ibu yang mengambil keputusan melahirkan dengan metode ini mengartikan kehamilan dan persalinan sebagai bentuk karunia Tuhan yang diberikan dan harus dijalani dengan suka cita, serta menerima bahwa persalinan merupakan fitrah alami manusia dan ibu hamil juga menganggap metode

persalinan PAZ Maryam dapat memfasilitasi upaya ibu untuk memaksimalkan fitrah tersebut. Hal ini menunjukkan adanya pemaknaan positif berkaitan dengan religiusitas ibu dalam memandang persalinan dan perannya sebagai seorang ibu.

Salah satu contoh kasus yang didapati peneliti ketika melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan Bidan Praktisi Persalinan PAZ Maryam pada tanggal 14 Februari 2024, beliau menceritakan bahwa terdapat pasien persalinan PAZ Maryam yang merupakan seorang *ustadzah* dan penghafal Qur'an yang memutuskan untuk melakukan persiapan persalinan dengan metode PAZ Maryam. Pada kasus ini, pasien awalnya kemungkinan besar harus melahirkan melalui operasi dikarenakan kasus panggul sempit, akan tetapi setelah melaksanakan usaha persiapan persalinan dengan metode persalinan PAZ Maryam dan kemudian diperiksa kembali oleh Dokter Obgyn, akhirnya pasien tersebut memenuhi syarat dan berhasil melahirkan normal. Selama menunggu pembukaan jalan lahir, sambil melakukan gerakan PAZ Maryam, pasien senantiasa melantunkan ayat suci Al Quran dan menjalankan persalinan dengan sangat tenang dan lancar. Bidan menambahkan bahwa kemudahan yang didapatkan dalam persalinan pasien tersebut disamping karena *ikhtiarnya* dengan metode PAZ maryam, juga dikarenakan kedekatan pasien dengan Allah.

Hal tersebut juga selaras dengan salah cerita ibu di media sosial *facebook* melalui akun resmi PAZ Al Kasaw tentang pengalamannya selama menjalani persalinan PAZ Maryam. Ibu tersebut menyebutkan bahwa dirinya percaya bahwa Allah yang memberikan *qadar* hamil pasti juga akan memudahkan persalinannya sehingga membuat dirinya tidak mengalami kecemasan berlebihan menjelang

maupun selama persalinan. Dan ibu tersebut menganggap proses persalinan dengan metode Maryam sesuai dengan nilai yang diyakininya berkaitan dengan dirinya sebagai seorang muslim. Ia merasakan suasana persalinan yang tenang dikarenakan sepanjang prosesnya selalu diarahkan untuk melantunkan zikir dan diiringi *murotal* Al-Quran sehingga persalinan menjadi tidak tegang. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurmalasari (2018) bahwa beberapa kegiatan yang dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan menjelang persalinan adalah dengan melakukan amalan-amalan keagamaan seperti halnya zikir, salat, berdoa, *qiroah* Al Quran, serta membaca buku-buku keagamaan. Kegiatan-kegiatan keagamaan tersebut terbukti dapat membantu dalam mengatasi kecemasan. Hasil penelitian lain dari Zulkahfi (2020) menunjukkan bahwa pemberian murotal Surat Maryam memiliki pengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan ibu hamil yang berada pada trimester ke III.

Ibu hamil yang mengenal dan menjalani persalinan dengan metode PAZ Maryam menjadi lebih tenang, nyaman, dan tidak merasakan kecemasan atau gangguan psikologis lainnya, serta mengaku mengalami persalinan yang lebih cepat. Sebagaimana penelitian terbaru yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh posisi persalinan dengan metode persalinan PAZ Maryam pada ibu primipara dalam mempercepat kala II persalinan (Kartini & Tridiyawati, 2024)

Munculnya metode ini memicu adanya alternatif pilihan metode bersalin kaitanya dengan dinamika keputusan yang diambil oleh manusia sebagai makhluk yang bertuhan, yang secara naluriah memiliki motivasi untuk memenuhi kebutuhan religiusistasnya, salah satunya dengan melibatkan Tuhan dalam setiap

fase kehidupan mereka termasuk dalam menjalani proses persalinan. Fenomena ini menunjukkan adanya ibu hamil yang memutuskan untuk melakukan persalinan dengan metode persalinan PAZ Maryam berdasarkan keyakinannya terhadap Tuhan dalam menjalani proses persalinan. Bastaman (2001) menyebutkan bahwa fakta – fakta beribadah mempengaruhi kesehatan mental sebab membawa dampak positif terhadap kehidupan seseorang.

Selain itu, dukungan psikologis yang didapatkan ibu yang bersalin dengan metode PAZ Maryam dari suami atau pasangannya memiliki andil dalam keyakinan ibu dalam memilih metode tersebut dan sekaligus membantu mengurangi kecemasan persalinan. Dalam hal ini ibu yang bersalin mendapatkan *ridha* suami yang menurut mereka adalah salah satu kewajiban yang harus dipenuhi berkaitan dengan keyakinannya dalam beragama. Dukungan psikologis dari pasangan kaitannya dengan kecemasan ini sebagaimana penelitian Vidayanti (2019) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada kecemasan yang dialami ibu hamil. Rendahnya dukungan sosial selama berpengaruh pada resiko ibu hamil mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan *self harm* selama kehamilan (Bedaso, 2021). Rahmadhani (2023) juga menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh dari dukungan dari pasangan dalam partisipasi ibu hamil mengikuti kelas persiapan persalinan. Dukungan dari pasangan berpengaruh pada kepatuhan ibu dalam *antenatal care* (Wati, 2023)

Disamping itu, dukungan sosial yang diberikan oleh komunitas persalinan PAZ Maryam di *platform* media sosial *facebook* juga sangat besar. Mereka mendukung ibu bersalin normal dengan minim trauma serta menjadikan

pengalaman bersalin menjadi nyaman dan menyenangkan, didukung oleh data testimoni atau cerita dari pengalaman ibu lain yang telah melahirkan dengan metode persalinan PAZ Maryam. Hal ini juga menyebabkan banyak ibu hamil yang melihat unggahan positif dari komunitas tersebut tertarik untuk mengikuti persalinan dengan metode PAZ Maryam. Ketertarikan itu juga berangkat dari keinginan dari ibu hamil tersebut untuk bersalin normal atau sesuai fitrah sebagai makhluk ciptaan Allah dan tertarik dengan adanya dasar hikmah yang diambil dari Al Quran sebagai pedoman hidup.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Moordiningsih dan Faturochman (2006) bahwa pengambilan keputusan didasari oleh faktor internal dan eksternal dari ibu hamil itu sendiri. Faktor yang ada dari dalam ibu hamil dalam hal mengambil keputusan untuk bersalin dengan metode persalinan PAZ Maryam salah satunya adanya religiusitas ibu hamil yang berkaitan dengan kepercayaan dan pengetahuan ibu hamil terhadap agamanya baik ritual maupun non ritual serta persepsinya terhadap nilai keagamaan yang ada dalam metode persalinan PAZ Maryam. Adapun faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan dan dukungan pasangan, keluarga terdekat, fasilitator persalinan, dan komunitas persalinan PAZ Maryam.

Pengalaman psikologis yakni segala hal subjektif yang berasal dari proses mental dan emosional yang dialami oleh individu dalam interaksi dengan lingkungan mereka. (Rogers, 1961). Keunikan pengalaman psikologis berkaitan dengan emosi positif yang ditunjukkan dan bagaimana ibu yang bersalin dengan metode PAZ Maryam mengatasi emosi negatif yang dialami menjadikan peneliti

tertarik untuk mendalami pengalaman psikologis ibu hamil terhadap salah satu fenomena dalam hidupnya tersebut. Oleh adanya fenomena yang unik tersebut, peneliti ingin menggali pengalaman psikologis ibu yang memilih melahirkan dengan metode persalinan PAZ Maryam. Hal ini dikarenakan pengalaman akan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersiapkan sesuatu yang dirasakan yakni diketahui, dikerjakan, dan dipersepsikan. Pengalaman juga menjadi bentuk dari kesadaran akan suatu hal yang tertangkap oleh indra manusia, yang mana persepsi tersebut tidak hanya ditentukan oleh stimulus secara objektif, tetapi juga dipengaruhi oleh keadaan diri dari individu penerima stimulus atau perseptor (Wade dan Tavris, 2008). Peneliti ingin meneliti sejauh mana ibu yang memutuskan untuk bersalin dengan metode Maryam tersebut memaknai keputusan dan pengalamannya dari sudut pandang yang dimiliki dan hal tersebut membuat peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian yang diberi judul “Studi Fenomenologi : Pengalaman Psikologis Ibu Yang Melahirkan Dengan Metode Persalinan PAZ Maryam”.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman psikologis ibu yang bersalin dengan metode persalinan PAZ Maryam, khususnya terkait hal-hal apa yang pada akhirnya mendorong subjek untuk memilih metode tersebut, kesulitan dan tantangan yang dialami dalam menjalani pilihannya tersebut, pengalaman psikologis subjek selama bersalin dan bagaimana subjek tersebut mempersepsikan pengalamannya bersalin dengan metode persalinan PAZ Maryam sebagai pengalaman yang memiliki makna sebagai salah satu bagian dari fase hidupnya. Dalam penelitian ini peneliti mendalami pengalaman subjek penelitian dengan menggunakan pendekatan

kualitatif fenomenologi dan berfokus pada pengalaman-pengalaman subjektif yang dilalui oleh subjek, yang mana pendekatan ini bertujuan untuk dapat memahami pengalaman hidup dari orang yang secara langsung mengalami sebuah fenomena (Kahija, 2017).

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjabaran peneliti atas permasalahan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Bagaimanakah pengalaman psikologis ibu yang melahirkan dengan metode persalinan PAZ Maryam?” Dan untuk dapat mencari jawaban atas pertanyaan penelitian tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif untuk memahami pengalaman ibu yang bersalin dengan metode Persalinan PAZ Maryam.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang sudah disebutkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui secara mendalam mengenai pengalaman psikologis ibu yang bersalin dengan metode Persalinan PAZ Maryam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat menjadi pendukung bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan kaitanya dengan salah satu tahapan kehidupan seorang perempuan yakni persalinan dan Psikologi Positif yang berhubungan dengan pengalaman

psikologis yang positif yang muncul pada ibu yang bersalin. Pengembangan pengetahuan dalam pembahasan ini terkait bagaimana pengalaman psikologis subjek dalam menghadapi persalinannya.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi subjek untuk menceritakan atau membagikan pengalamannya yang kemudian dapat digunakan untuk membantu subjek tersebut untuk memaknai pengalaman persalinannya dengan metode persalinan PAZ Maryam.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan hasil penelitian berupa gambaran tentang pengalaman psikologis ibu yang bersalin dengan metode persalinan PAZ Maryam.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan salah satu referensi untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan, khususnya pada penelitian dengan tema yang mendekati yaitu berkaitan dengan pengalaman psikologis persalinan dengan menggunakan metode persalinan PAZ Maryam.