

**PELATIHAN TEKNIK BIRTH BALL PADA IBU INPARTU UNTUK MENGURANGI  
NYERI DAN MEMPERCEPAT PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS  
PEKAUMAN KOTA BANJARMASIN**

***BIRTH BALL TECHNIQUE TRAINING FOR INPARTU WOMEN TO REDUCE PAIN  
AND ACCELERATE DELIVERY PROCESS AT PEKAUMAN HEALTH CENTER,  
BANJARMASIN CITY***

**Istiqamah<sup>1)</sup>, Sismeri Dona<sup>2)</sup>, Hairiana Kusvitasari<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [Istiqamah25@yahoo.co.id](mailto:Istiqamah25@yahoo.co.id)

<sup>2)</sup> Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [sismeridonas2keb06@gmail.com](mailto:sismeridonas2keb06@gmail.com)

<sup>3)</sup> Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [hairianasari@gmail.com](mailto:hairianasari@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan dan manajemen pengelolaan nyeri tetap menjadi perhatian utama bagi wanita, keluarga dan penyedia layanan. Nyeri pada kala persalinan merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lebih lama dan banyak ibu yang takut dalam menghadapi proses persalinan, hal ini dikarenakan akan merasakan kesakitan nyeri kontraksi yang berkelanjutan. Untuk itu perlu diperhatikan penanganan dalam mengatasi nyeri persalinan melalui terapi *nonfarmakologi*. Berbagai upaya dilakukan salah satunya menggunakan *Birthball* sebagai latihan atau terafi untuk menurunkan rasa nyeri dengan cara duduk dan bergoyang diatas bola selama kontraksi. Hal inilah yang menjadi latar belakang utama dalam kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan ini agar a) Masyarakat dapat mengetahui teknik *birthball*, b) Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang teknik *birthball* untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat persalinan, c) masyarakat dapat memberikan informasi ke orang lain disekitar lingkungan, keluarga dan kerabat dekat yang belum mengetahui teknik *birthball* untuk mengurangi nyeri persalinan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah semua ibu Inpartu yang berada di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.

**Kata kunci:** *Teknik Birthball, Ibu Inpartu, Nyeri Persalinan*

**ABSTRACT**

*Labor pain and pain management remain a major concern for women, families and care providers. Pain during labor is severe pain with a longer time and many mothers are afraid of facing the birth process, this is because they will feel the pain of continuous contraction pain. For this reason, it is necessary to pay attention to handling labor pain through non-pharmacological therapy. Various attempts have been made, one of which is using the Birthball as an exercise or therapy to reduce pain by sitting and swaying on the ball during contractions. This is the main background in this activity. The purpose of this activity is so that a) the community can know the birthball technique, b) increase public knowledge about the birthball technique to reduce labor pain and speed up labor, c) the community can provide information to other people around the environment, family and close relatives who do not know about the birthball technique to reduce labor pain. The targets in this activity are all Inpartu mothers who are at the Pekauman Health Center, Banjarmasin City.*

**Keywords:** *Birthball Technique, Mother In Partu, Labor Pain*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2020 sebesar 98,6/100.000 KH meskipun angka ini jauh lebih baik dibanding target nasional (AKI: 226/100.000 KH) namun untuk capaian AKI menurun dibandingkan capaian AKI tahun 2019 (AKI 76,93/100.000 capaian sudah melebihi target 2019), namun AKI merupakan indikator untuk melihat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di suatu daerah atau negara. Selain itu target SDGs belum tercapai (akhir tahun 2030 <70). [1]

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Dimana peran petugas kesehatan adalah memantau persalinan untuk mendeteksi dini adanya komplikasi. Terdapat lima faktor yang mempengaruhi persalinan yaitu Tenaga/*Power*, Janin dan Plasenta/*Passenger*, Jalan Lahir/*Passage*, Psikis ibu bersalin, dan penolong. Proses persalinan dipengaruhi banyak faktor salah satunya *power*. *Power* adalah kekuatan-kekuatan yang ada pada ibu seperti kekuatan his dan mengejan yang dapat menyebabkan serviks membuka dan mendorong janin keluar. [1]

Nyeri persalinan dan manajemen pengelolaan nyeri tetap menjadi perhatian utama bagi wanita, keluarga, dan penyedia layanan kesehatan. Nyeri pada kala I persalinan merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lebih lama, dan banyak ibu yang takut dalam menghadapi proses ini dikarenakan akan merasakan kesakitan nyeri kontraksi yang berkelanjutan.

Untuk itu perlu diperhatikan penanganan dalam mengatasi nyeri pada kala I persalinan. Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Tidak ada kemajuan persalinan atau kemajuan persalinan yang lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak terduga. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf diservik. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis. penggunaan *birthing ball* sebagai latihan atau terapi *birthball* yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola, memeluk bola selama kontraksi memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan. [3]

Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seirama kontraksi uterus berlangsung maka ibu tersebut akan merasakan kenyamanan selama proses persalinannya. Selain itu *birthball* sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selama terapi ini ibu bersalin duduk nyaman mungkin dan bentuk bola yang dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah relaksasi, selain itu ligamen dan otot terutama yang ada di daerah panggul menjadi kendur dan mengurangi tekanan pada sendi *sacroiliaca*, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan pada perineum. [3]

Oleh karena itu metode *nonfarmakologi birthball* sangat penting untuk menyiapkan ibu menghadapi proses persalinan dengan rileks, nyaman dan membantu proses melahirkan yang lebih mudah. Kami berharap bisa memberikan pelatihan kepada masyarakat luas tentang metode *birthball* ini terutama bagi ibu-ibu yang masih takut menghadapi proses persalinan pertamanya. Dimana pelatihan ini dilaksanakan di Puskesmas Pekauman yang beralamat di jl. K.S.Tubun No.1, Pekauman. Kota Banjarmasin.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan dengan memberikan Asuhan kebidanan kepada pasien yang mau melahirkan dengan sasaran Ibu Inpartu yang berada di Puskesmas Pekauman. Kegiatan berupa pemberian edukasi , pelatihan tehnik /latihan *Birth ball* pada saat klien /pendamping persalinan pada saat memasuki proses persalinan (pada kala 1 fase aktif),kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Media promosi/edukasi dalam kegiatan ini berupa video *birth ball* dan *booklet birh ball* dilengkapi dengan gambar dan penjelasannya serta penggunaan bola pillates dan matras sebagai alas yang digunakan saat melakukan gerakan gerakan *birthball*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kelainan his dapat dipengaruhi oleh herediter, emosi dan ketakutan dalam menghadapi persalinan yang sering dijumpai pada primigravida, ketidak nyamanan, rasa takut dan nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin. Nyeri pada kala 1 persalinan merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lama. Hal tersebut merupakan rintangan terbesar dalam persalinan dan jika tidak diatasi akan berdampak pada terhambatnya kemajuan persalinan. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon stress yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini

dapat menyebabkan ketegangan otot polos pada vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat nyeri bertambah banyak. [3]

Berbagai upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan baik secara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode non farmakologi yang dilakukan diantaranya yaitu distraksi dengan Birthball. Birthball merupakan diantara metode active birth yang dapat digunakan selama kala1 persalinan. Metode active birth yang dapat digunakan di Indonesia sebenarnya sudah dilaksanakan sebagai salah satu asuhan perawatan pada proses persalinan,yakni dalam hal mobilisasi yang menganjurkan ibu untuk memilih posisi yang dianggap paling nyaman dengan tujuan untuk meminimalkan rasa nyeri serta dapat mempengaruhi lamanya kala 1 dan kala 2 persalinan. [2]

Metode yang dapat dilakukan dengan teknik *active birth* yaitu seperti jalan-jalan, miring kiri, mobilisasi, pendampingan suami, kompres hangat-dingin, bola2 persalinan (*Birth Ball*) yang sudah dilaksanakan sebagai salah satu asuhan kebidanan pada proses persalinan untuk membantu partus lama. [2]

*Birth ball* merupakan alat yang nyaman bagi ibu selama proses persalinan yang memungkinkan mereka untuk mencapai posisi yang lebih nyaman untuk meningkatkan kemajuan persalinan.Latihan Birth ball dapat meningkatkan mobilitas tegak dan duduk yang diyakini untuk membantu proses penurunan kepala mendukung perineum untuk relaksasi,dan meredakan nyeri persalinan,dan mengurangi kecemasan. [5]

Dari beberapa penelitian penelitian yang didapatkan salah satunya diantaranya yaitu menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan latihan Birth ball pada pengukuran pertama(setelah 30 menit) dengan tanpa latihan birth ball pada proses persalinan. Rata-rata tingkat nyeri pada kelompok pada latihan birth ball 4,5 dengan standar deviasi 1,0 dan rata-rata nyeri pada kelompok tanpa perlakuan latihan birth ball 5,4 dengan standar deviasi 1,1. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa rata-rata nyeri persalinan pada kelompok latihan birth ball pada pengukuran pertama lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai p-value sebesar 0,001 dengan nilai beda mean sebesar  $-0.9$  . Hal ini berarti secara statistic terdapat perbedaan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin yang dilakukan latihan birth ball rata-rata sebesar 0.9 (lebih rendah dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak dilakukan latihan *Birth ball*). [5]

Pengukuran ke2 (setelah 60 menit) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan latihan birth ball dengan tanpa latihan *birth ball*. Rata-rata tingkat nyeri pada kelompok latihan *birth ball* 4,9 dengan standar deviasi 1,0 dan rata-rata tingkat nyeri pada kelompok tanpa latihan *birth ball* 6,3 dengan standar deviasi 1,3.Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa rata-rata skala nyeri persalinan pada kelompok dengan latihan birth ball lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai p-value sebesar 0,002.Hal ini secara statistic terdapat perbedaan bermakna pada nyeri persalinan pada ibu bersalin yang dilakukan latihan birth ball

pada pengukuran kedua dengan ibu bersalin yang tidak dilakukan latihan birth ball dengan nilai beda mean -1,4, artinya secara statistic terdapat perbedaan skala nyeri persalinan pada ibu bersalin yang dilakukan latihan *birth ball* dengan rata-rata sebesar 1,4 lebih rendah dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak dilakukan latihan *birth ball*.

Latihan *birth ball* yang dilaksanakan selama 30 menit pada ibu inpartu primigravida setelah pembukaan 4-7cm (kala 1 fase aktif persalinan) akan berdampak pada nyeri persalinan, ketidaknyamanan dapat diatasi dengan posisi tubuh yang dapat menunjang gravitasi dan posisi yang mempercepat dilatasi serviks, seperti berjalan, berjongkok, berlutut dan duduk.

Ada perbedaan tingkat nyeri antara paritas primipara dengan multipara terhadap persalinan kala 1, sebagian besar pada multipara mengalami tingkat nyeri berat. Paritas primigravida mengalami proses pendataran serviks terjadi lebih dahulu dibandingkan dengan pembukaan, sehingga proses persalinan lebih lama dibandingkan dengan multigravida.

Asuhan sayang Ibu selama proses persalinan sangatlah penting. Asuhan sayang Ibu adalah asuhan yang saling menghargai budaya, kepercayaan dan keinginan sang ibu pada setiap asuhan yang aman selama proses persalinan serta melibatkan ibu dan keluarga sebagai pembuat keputusan, tidak emosional dan sifatnya mendukung. Memasuki kala 1 fase aktif sebagian besar pasien akan mengalami penurunan stamina dan mudah lelah. Saat ini yang harus dilakukan oleh bidan adalah menerapkan asuhan sayang ibu, yaitu memberikan dukungan mental, memberikan rasa percaya diri kepada ibu, serta berusaha memberi rasa nyaman dan aman. Jika dalam proses persalinan Bidan tidak memperhatikan hal tersebut, maka akan mempengaruhi persalinan. Hal ini menyebabkan Ibu kurang nyaman dan merasa gelisah sehingga berpengaruh terhadap proses persalinan. [4]

Latihan *Birth ball* pada kala 1 merupakan upaya dari bidan dalam memberikan asuhan sayang ibu pada proses persalinan. Semua hasil tersebut digunakan sebagai antisipasi untuk menghindari terjadinya partus lama, partus tidak maju dan komplikasi lainnya selama proses persalinan. [4]

Sehingga sangat diharapkan kepada para bidan yang melakukan praktek mandiri, atau pun dipelayanan kesehatan dasar seperti PONEB maupun diruang Bersalin pada Rumah sakit, para bidan dapat memberikan edukasi kepada para ibu bersalin maupun pendamping persalinan untuk turut membantu melakukan latihan *birth ball* sebagai salah satu tehnik non farmakologi dalam mengurangi/meminimalkan rasa nyeri persalinan pada kala 1 fase aktif.



Gambar 1: Latihan *Birthball*



Gambar 2: Melahirkan Setelah diberikan latihan

### **KESIMPULAN**

- a) Teknik/ latihan dengan birthball selain efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada saat memasuki proses persalinan pada kala I, teknik ini juga berguna untuk mempercepat proses persalinan.
- b) Pelatihan yang dilaksanakan pada Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin yang dilaksanakan pada tanggal 4 agustus 2022 sebagai bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berdasarkan pada kegiatan – kegiatan yang telah disusun oleh Dosen Pengajar Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mulia Banjarmasin.
- c) Latihan birthball pada kala I merupakan upaya dari bidan dalam memberikan asuhan sayang ibu pada proses persalinan. Semua hasil tersebut digunakan sebagai antisipasi untuk menghindari terjadinya partus lama, partus tidak maju dan komplikasi lainnya selama proses persalinan.
- d) Kegiatan ini dapat membuat ibu – ibu hamil berlatih dan berpartisipasi secara langsung untuk menggunakan birthball yang berfungsi untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat persalinan pada ibu inpartu sebagai bekal bagi ibu – ibu hamil untuk melakukan kegiatan ini secara terus menerus sampai persalinan tiba dan memberitahu/meyampaikan kepada keluarganya atau kerabat lainnya yang sedang hamil trimester III untuk melakukan kegiatan tersebut.

### **SARAN**

- a) agar kegiatan latihan birthball dapat dilakukan secara berkelanjutan di Puskesmas untuk ibu hamil yang memasuki Trimester III dan didampingi oleh bidan yang bertugas.
- b) Melibatkan pendamping/ keluarga misalnya suami saat kegiatan edukasi dan pelatihan birthball selanjutnya.

- c) Agar disediakan fasilitas tempat dan ball yang bisa digunakan oleh ibu – ibu hamil untuk latihan saat memasuki kehamilan Trimester III.
- d) Diharapkan kepada para bidan yang melakukan praktek mandiri, atau pun dipelayanan kesehatan dasar seperti Poned maupun diruang Bersalin pada Rumah sakit, para bidan dapat memberikan edukasi kepada para ibu bersalin maupun pendamping persalinan untuk turut membantu melakukan latihan birth ball sebagai salah satu tehnik non farmakologi dalam mengurangi/meminimalkan rasa nyeri persalinan pada kala 1 fase aktif.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Poned Pekauman yang telah memfasilitasi tempat dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat, Kepada Bidan serta Semua Karyawan Puskesmas Poned yang sudah banyak membantu dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat, Terimakasih Juga Kepada Rektor Universitas Sari Mulia Beserta Civitas Akademika yang memberikan ijin serta memberikan support sehingga kami Tim Dosen dapat melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dan tidak lupa Ucapan terimakasih kepada semua Ibu hamil yang sedang inpartu sudah bersedia menjadi responden dalam pengabdian Kepada Masyarakat.

### REFERENSI

- [1] Hassan Zakky, N 2016 *Effect of pelvic rocking exercise using sitting postion on birth ball during the first satge of labor on its progres*. IOSR Journal of nursing and heaith Science. <https://doi.org/10.9790/1959-0504031927>
- [2] Surtaningsih, susiloretni, K,A & wahyuni S 2016 *efektifitas pelvic rocking exercises, the soederman journal of nursing*
- [3] Wulandari,c,l .2019 *efektifitas pelvic rocking exircise pada ibu bersalin dengan kala I terhadap kemajuan dan lama persalinan* . jurnal ilmiah keperawatan
- [4] Dina ,R & Cicik K ,*Brithing Ball Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan* Malang: PT. ahlimedia preess
- [5] Aprilia, Y dan Rithmond, B. 2011, *gentle birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rassa Sakit* Jakarta: Pt Gramedia Wedia Sarana Indonesia