

**PENATALAKSANAAN PEMBERIAN LATIHAN *BIRTH BALL* UNTUK
MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF****Cindy Kartika Dewi^{*}, Winda Windiyani, Ade Kurniawati**

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari Km 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

^{*}Email: dewicindykartika@gmail.com**ABSTRAK**

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologi seorang ibu hamil yang dapat menimbulkan rasa nyeri selama persalinan dan kecemasan. Nyeri persalinan mulai pembukaan 0-10 cm rasa nyeri persalinan akan mempengaruhi kondisi ibu membuat lelah, cemas, khawatir, dan stress akan memicu kontraksi rahim lemah dan menyebabkan persalinan lama. Tujuan asuhan menggunakan *birth ball* untuk mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang ibu bersalin kala I fase aktif primigravida dan multigravida. Pemberian latihan *birth ball* ini dengan menggunakan bola lahir dengan gerakan duduk mengangkang di atas bola dan menggoyangkan pinggul dari kanan ke kiri, bersandar pada bola sehingga tubuh berlutut pada lantai sambil memeluk bola dan menggerakkan panggul dari sisi ke sisi lain gerakan selanjutnya tempatkan bola diatas kursi lalu berdiri condongkan badan ke bola gerakan badan ke kanan kiri dan gerakan bergantian selama 5-10 menit dipantau setiap 30 menit sekali sebelum dan sesudah dilakukan asuhan latihan *birth ball* menggunakan skala nyeri *Visual Analog Scale*. Berdasarkan hasil asuhan rata-rata nyeri sesudah sebelum dilakukan asuhan 7,4 dan rata-rata nyeri sesudah dilakukan 5,6. Dapat disimpulkan bahwa dengan penatalaksanaan pemberian latihan *birth ball* ini dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.

Kata kunci : *Birth Ball*, Nyeri, Persalinan**ABSTRACT**

Labor and birth are physiological processes of a pregnant woman that can cause pain during labor and anxiety. Labor pain starting from 0-10 cm opening labor pain will affect the mother's condition making tired, anxious, worried, and stress will trigger weak uterine contractions and cause long labor. The purpose of care is to use a birth ball to reduce labor pain during the active phase. This care was carried out on 5 maternity mothers during the active phase of primigravida and multigravida. The provision of this birth ball exercise using the ball was born with a sitting movement straddling the ball and shaking the hips from right to left, leaning on the ball so that the body kneels on the floor while hugging the ball and moving the pelvis from side to side the next movement place the ball on the chair then stand leaning towards the ball body movements to the right and left and alternating movements for 5-10 minutes are monitored every 30 minutes before and after the care birth ball exercises using the Visual Analog Scale pain scale. Based on the results of care, the average pain after treatment was 7.4 and the average pain after treatment was 5.6. It can be concluded that with the management of birth ball training can reduce labor pain during the active phase I.

Keywords: *Birth ball, Pain, Labor***PENDAHULUAN**

Persalinan adalah proses yang ditandai dengan kontraksi uterus menyebabkan penipisan, pembesaran serviks dan mendorong

janin keluar melalui jalan lahir sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri hal tersebut disebabkan oleh kontraksi rahim akibat peningkatan oksitosin. Kontraksi rahim adalah

kekuatan yang mendorong janin ke dalam rahim dengan demikian, penurunan dan pelebaran serviks mempengaruhi kelahiran bayi. Pada asuhan persalinan ada berbagai manfaat yaitu menjaga kelangsungan dalam memberikan derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayi melalui berbagai upaya yang terintegrasi yang lengkap serta intervensi minimal dengan asuhan kebidanan persalinan yang adekuat sesuai dengan tahapan persalinan sehingga prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat yang optimal. (Murtiyarini et al., 2022)

Dalam persalinan ada dua metode persalinan yaitu, persalinan normal dan persalinan caesar, Persalinan normal merupakan metode melahirkan yang paling diidam-idamkan oleh para ibu. Bahkan, ada pula yang menyebutkan bahwa melahirkan secara normal akan membuat merasa menjadi seorang wanita seutuhnya. Pada persalinan proses melahirkan bayi dalam kandungan melalui lubang vagina. melahirkan untuk primigravida, proses ini biasanya berlangsung selama 12-24 jam sejak awal pembukaan. Namun jika pada multigravida, prosesnya bisa terjadi lebih cepat sekitar 6-8 jam saja. Persalinan caesar atau operasi caesar (*C-section*) yaitu prosedur pembedahan ketika bayi dilahirkan melalui sayatan yang dibuat di dinding perut ibu dan dinding rahim, Metode persalinan caesar ini kemungkinan akan direkomendasikan dokter jika ibu memiliki kondisi yang serius, atau kondisi bayi yang tidak memungkinkan dan berisiko jika dilahirkan secara pervaginam. Kejadian nyeri

persalinan pada penelitian Ika Murtiyarini yang melibatkan 2700 ibu dari 212 rumah sakit bersalin di 36 negara, 15% nyeri persalinan tidak nyeri, 30% nyeri sedang, 35% dan 20% nyeri berat. (Murtiyarini et al., 2022)

Nyeri persalinan adalah merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi yang terkait dengan kontraksi uterus dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan kelahiran pervaginam, nyeri persalinan diakibatkan oleh kontraksi uterus, dilatasi serviks dan pada akhir kala I dan pada kala II oleh peregangan vagina dan dasar pelvis untuk menampung bagian presentasi. Rasa tidak nyaman atau nyeri selama persalinan kala I disebabkan oleh dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia uterus hal ini dikarenakan penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami defisit akibat kontraksi arteri miometrium, nyeri ini disebut nyeri viseral. Sedangkan pada akhir kala I dan kala II, nyeri yang 7 dirasakan pada daerah perineum yang terjadi akibat peregangan perineum, tarikan peritonium dan daerah uteroservikal saat kontraksi, penekanan vesika urinaria, usus dan struktur sensitif panggul oleh bagian terendah janin, nyeri ini disebut nyeri somatic. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, dan ketegangan otot. Nyeri dalam persalinan yaitu satu hambatan terpenting dalam persalinan, nyeri persalinan terjadi selama kontraksi dan menghilang setelah kontraksi intensitas nyeri sangat individu dipengaruhi oleh dukungan mental dan pendamping persalinan.

Mengalami nyeri dianggap sebagai hal yang paling tidak menyenangkan bahkan hal yang paling ditakutkan oleh para ibu, rasa sakit ini akan mempengaruhi kondisi ibu membuat lelah, cemas, khawatir dan Stress yang akan memicu kontraksi rahim yang lemah dan dapat menyebabkan persalinan lama. (Dirgahayu et al., 2022)

Birth Ball atau bola bersalin merupakan bola yang digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang bermanfaat dalam persiapan proses persalinan bola ini dapat memberi sejumlah manfaat metode non-farmakologis salah satu alat alternatif untuk mengurangi nyeri yang umum terjadi pada saat proses persalinan dan bisa untuk merelaksasikan otot-otot panggul dan meringankan tekanan panggul bagian terendah janin sehingga akan dapat menurunkan nyeri bersalin *Brith ball* ini yang baik untuk ibu yang sedang hamil. Terapi menggunakan *Birth Ball* merupakan non farmakologis yang masih sedikit dijumpai di fasilitas kesehatan terapi hal ini dapat memberikan manfaat yang banyak tanpa adanya efek yang merugikan sehingga dapat menjadi bahan asuhan yang dikaji untuk kedepannya. (Sulistianingsih & Istikomah, 2022)

Terapi nyeri farmakologis lebih efektif dari pada metode non farmakologis tetapi metode farmakologis lebih mahal dan dapat menyebabkan efek samping dan tidak semua fasilitas kesehatan memberikan pelayanan begitu banyak perawatan non farmakologi yang tampaknya menghilangkan rasa sakit saat lahir, di mana semua masyarakat dapat

melakukan ini serta layanan kesehatan yang murah, sederhana, efektif dan tanpa efek buruk salah satu metode non farmakologi yang dapat digunakan yaitu latihan penggunaan *brith ball* dan itu bisa mampu menurunkan tingkat nyeri persalinan karena merangsang reflek postur dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, sehingga mengurangi kecemasan dan memfasilitasi menurunkan kepala janin, menurunkan lamanya kala II serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu. (Murtiyarini et al., 2022)

BAHAN DAN METODE

Asuhan ini dilaksanakan di TPMB V Cibeureum Kota Tasikmalaya tahun 2023. Populasi dalam asuhan ini dilakukan pada ibu bersalin kala I fase aktif yang dimulai dari pengkajian data subjektif dan objektif, analisa data, selanjutnya melakukan penatalaksanaan pada ibu bersalin sebanyak 5 orang dengan kriteria kehamilan aterm dan tidak mengalami komplikasi persalinan. Asuhan yang diberikan adalah latihan *birth ball* untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan. Pada asuhan ini menggunakan *birth ball* dengan gerakan duduk mengangkang di atas bola dan menggoyangkan pinggul dari kanan ke kiri, bersandar pada bola sehingga tubuh berlutut pada lantai sambil memeluk bola, dan mengerakan panggul dari sisi ke sisi lain gerakan selanjutnya tempatkan bola di atas kursi lalu berdiri condongkan badan ke bola gerakan badan ke kanan kiri dan gerakan bergantian selama 5-10 menit. Evaluasi

dilakukan setiap 30 menit sekali sebelum dan sesudah dilakukan asuhan latihan *birth ball* menggunakan skala nyeri *Visual Analog Scale* (VAS).

PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan dengan latihan *birth ball* diberikan sejak bulan april hingga mei 2023 di TPMB V Cibeureum Kota Tasikmalaya. Asuhan ini dilakukan pada 5 ibu bersalin kala I fase aktif. Pemberian asuhan ini dilakukan dimulai dari melakukan pengkajian data hingga evaluasi penatalaksanaan.

Adapun karakteristik responden dalam asuhan latihan *birth ball* sebagai berikut ini :

Tabel 1
Karakteristik Klien

No	Variabel	F	%
1	Usia <20 Tahun 20-35 Tahun	1 4	20% 80%
2	Paritas Primigravida Multigravida	2 3	40% 60%
3	Pekerjaan IRT	5	100%

Sumber : Data Penulis, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh usia ibu 20-35 tahun merupakan usia terbanyak pada asuhan ini. Paritas multigravida 3 orang dan primigravida 2 orang, sedangkan untuk pekerjaan semuanya dengan ibu rumah tangga berjumlah 5 orang.

Hasil pelaksanaan asuhan latihan *brith ball* memberikan dampak berkurangnya skala nyeri dalam tabel berikut ini :

Tabel 2
Karakteristik Nyeri Responden Menurut Pembukaan dan paritas

No	Gravida	Pembukaan	Skala nyeri	
			Sebelum	Sesudah
1	G3P2AO	5 cm	8	5
2	G1P0A0	4 cm	7	6
3	G2P1A0	4 cm	7	5
4	G2P1A0	4 cm	6	4
5	G1P0A0	6 cm	9	6

Sumber : Data Penulis, 2023

Dari tabel.2 dapat diketahui paritas klien pembukaan dan intervensi mulai dari pembukaan 4 – 6 cm serta penurunannya.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Nyeri Ibu Bersalin

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
4-6 (Nyeri sedang)	1	20%	5	100%
7-9 (Nyeri Berat Terkontrol)	4	80%	0	0

Sumber : Data Penulis, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil asuhan yang diberikan kepada 5 responden mengalami pengurangan nyeri. Hal ini terlihat penurunan rasa sakit persalinan sebelum dan sesudah mendapatkan asuhan latihan *birth ball*.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri inpartu kala I fase aktif pada ibu bersalin di TPMB V Cibeureum Kota Tasikmalaya sebelum diberikan asuhan latihan *birth ball*, skala nyeri yang diperoleh 4-9 yaitu nyeri sedang sampai dengan nyeri berat terkontrol dengan rata-rata 7,4, sedangkan skala nyeri yang diperoleh setelah asuhan diperoleh 4-6. Seluruh responden melakukan kegiatan duduk diatas bola dan memeluk bola sambil posisi nungging selama ada kontraksi. Hal ini sesuai dengan penelitian Ika Murtiyarini dalam memberikan pengaruh terhadap intensitas

nyeri setelah dilakukan 30 menit setiap gerakan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang diperoleh teknik latihan *birth ball* dapat mengurangi rasa nyeri. (Murtiyarini et al., 2022)

Hasil asuhan yang didapatkan dari 5 responden menunjukkan bahwa latihan *birth ball* mampu mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dengan mengalami fase akselerasi dengan pembukaan 3 menjadi 4 dalam dalam waktu 2 jam. Faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan adalah umur. Paritas umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan akan lebih kuat. Pada paritas ibu primipara intensitas kontraksi uterus lebih kuat dibandingkan dengan multipara karena multipara memiliki pengalaman sebelumnya akan lebih mudah beradaptasi dengan adanya kontraksi uterus. (Rejeki, 2020)

Nyeri persalinan dapat menyebabkan banyak ibu yang ingin mengakhiri masa persalinannya dan mengejan sebelum waktunya menyebabkan pembengkakan pada serviks yang dapat menyebabkan persalinan lama. Penyebab nyeri persalinan yaitu karena kontraksi uterus yang mengakibatkan dilatasi dan penipisan serviks. Nyeri yang dirasakan oleh ibu dibagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah punggung dan paha, nyeri tersebut dirasakan ibu saat kontraksi dan akan menurun apabila tidak ada kontraksi. Nyeri persalinan dapat diobati secara farmakologis atau obat-obatan non farmakologis penanganan nyeri secara farmakologis masih

banyak menimbulkan pertentangan karena pemberian obat-obatan saat persalinan memiliki efek negatif baik pada ibu maupun janin dalam kandungannya, sedangkan metode non farmakologis dapat digunakan oleh seluruh masyarakat secara murah, mudah efektif dan tampak efek yang merugikan pada semua lapisan Masyarakat. (Ardini, 2023)

Penggunaan *birth ball* yaitu sebagian latihan atau terapi yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang diatas bola, selain itu bisa juga sambil memeluk bola selama ada kontraksi hal ini bisa mengurangi intensitas nyeri persalinan. ibu yang bisa melakukan kegiatan itu bisa rileks mengikuti kontraksi rahim akan merasa nyaman saat proses persalinan. Selain itu *birth ball* sangat baik untuk menunda tenaga yang dibutuhkan ibu saat proses persalinan, posisi vertikal mendukung proses persalinan dan membantu janin berada pada posisi yang optimal untuk memudahkan persalinan normal. Selama melakukan terapi atau latihan *birth ball* dapat memudahkan ibu untuk rileks, selain itu ligamen dan otot-otot menjadi rileks terutama daerah panggul serta mengurangi tekanan pada kandung kemih, punggung dan pinggang. (Irawati et al., 2019)

Asuhan ini didukung hasil penelitian menunjukkan terapi *birth ball* pada ibu bersalin terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Dari hasil penelitian terapi menggunakan *birth ball* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif didapatkan nilai p-value = 0,000<0,05. (Murtiyarini et al., 2022)

Hasil asuhan ini sesuai dengan penelitian mengenai upaya menurunkan nyeri persalinan. dalam hasil penelitian pelatihan menggunakan *birth ball* dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pelatihan ini penting agar sudah terbiasa melakukan latihan menggunakan *birth ball* dan bisa mengurangi nyeri persalinan. (Sulistianingsih & Wijayanti, 2022)

Pada penelitian yang berjudul mengurangi nyeri persalinan dengan teknik *birth ball* dengan hasil pengolahan data menggunakan uji *Wilcoxon-test* untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dengan *birth ball* dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p adalah $0,09$, $<0,001$ maka disimpulkan bahwa penggunaan *birth ball* mampu menurunkan nyeri persalinan. (Irawati et al., 2019)

Dalam penelitian tentang pengaruh latihan *birth ball* terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan, Pada penelitian ini latihan *birth ball* yaitu metode non farmakologis untuk dapat menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif, sehingga berdasarkan hasil penelitian ini sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif (p -value $< 0,05$). (Ardini, 2023)

Berdasarkan hasil asuhan pemberian latihan *birth ball* pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan metode non farmakologi dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan dan pembahasan yang dilakukan pada ibu bersalin kala I fase aktif, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa latihan *birth ball* dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. Dan juga merupakan salah satu metode non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan, bahwa penanganan nyeri persalinan kala I fase aktif bisa dilakukan dengan latihan *birth ball* dilakukan dengan cara non farmakologi agar dalam penggunaan *analgetik* bisa diminimalisir supaya tidak terjadi ketergantungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, W. A. (2023). *Pengaruh Latihan Birth Ball Terhadap Pengurangan*. 1(1).
- Dirgahayu, I., Nety, R., & Ni'Matul, I. (2022). Birth Ball Exercises Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V14i1.7>
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>

Murtiyarini, I., Rosmaria, Suryanti, Y.,

- Marisi, R. E. M., & Herawati, N. (2022). Efek Terapi Birth Ball pada ibu bersalin terhadap intensitas persalinan kala 1 fase aktif. *Journal of Telenursing*, 4, 838–846.
- Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka) I buku ajar manajemen nyeri dalam proses persalinan (non framaka)*.
- Sulistianingsih, A., & Istikomah. (2022). Pelatihan Birth Ball Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Menurunkan Nyeri Persalinan. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).<https://doi.org/10.37341/Jurnalempathy.V0i0.93>
- Sulistianingsih, A., & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66.<https://doi.org/10.26751/Jikk.V13i1.1243>