

**PENYULUHAN PELAKSANAAN TEKNIK *BIRTH BALL* TERHADAP
PENGURANGAN NYERI PADA IBU HAMIL MENJELANG PERSALINAN**

Cynthia Puspariny¹, Analia Kunang², Istikomah³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Pringsewu (Fakultas Kesehatan)

Email : (cynthiabrv85@gmail.com) ¹

Abstrak :

Nyeri persalinan merupakan respon psikis ibu akibat ketegangan emosi dari rasa cemas selama persalinan. Salah satu metode alami nonfarmakologi yang lebih mudah dan aman untuk mengurangi rasa nyeri persalinan adalah *Birth Ball* dengan keuntungan aliran darah ke rahim akan meningkat, plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat meningkatkan outlet panggul sebanyak 30%, serta dapat memberikan rasa nyaman pada lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontratekanan pada perineum dan paha, bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mempersiapkan ibu-ibu menjelang persalinan menggunakan alat bantu *Birth Ball* tubuh akan lebih nyaman saat menghadapi persalinan. Hasil dari *pengabdian* masyarakat ini ibu hamil mengatakan lebih nyaman setelah melakukan Teknik relaksasi *Birth Ball*.

Kata Kunci: Birth Ball, Nyeri Persalinan

Abstract:

Labor pain is a mother's psychological response due to emotional tension from anxiety during labor. One of the natural, non-pharmacological methods that is easier and safer to reduce labor pain is the Birth Ball with the advantage of increasing blood flow to the uterus, placenta and baby, relieves pressure and can increase the pelvic outlet by 30%, and can provide comfort to the knees and ankles, providing contra-pressure on the perineum and thighs, working with gravity to push the baby down thereby speeding up the delivery process. The purpose of this community service is to prepare mothers for childbirth using the Birth Ball as a tool for the body to be more comfortable when facing labor. The results of this community service pregnant women said they were more comfortable after doing the Birth Ball relaxation technique.

Keywords: Birth Ball, Labor Pain

Pendahuluan

Nyeri persalinan atau rasa nyeri muncul akibat reflek fisik dan respon psikis ibu. Ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut dapat memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Nyeri yang dialami ibu ketika menghadapi persalinan dapat merangsang ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan. Hal ini dapat menimbulkan respon fisiologi yang mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi dengan akibat akan memperpanjang waktu persalinan. Nyeri kala I persalinan merupakan nyeri yang



berat dengan waktu yang lebih lama. Untuk itu perlu diperhatikan penanganan untuk mengatasi nyeri pada kala I persalinan. Ketakutan ketegangan dan ansietas sangat diperburuk oleh nyeri.

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut tertinggi dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya seperti Malaysia 39/100.000 kelahiran hidup, dan Vietnam 55/100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu atau Maternal Mortality Ratio (MMR) di Indonesia untuk periode tahun 2011-2014, adalah sebesar 305. Artinya terdapat 305 kematian ibu yang disebabkan karena kehamilan, persalinan sampai 42 hari setelah melahirkan pada periode tersebut per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik, 2015).

Hasil laporan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menyatakan bahwa kasus persalinan lama sebanyak 41% di Indonesia. Kasus Neonatus yang meninggal karena persalinan lama sebanyak 37,2%. Dan Kasus Persalinan *section caesaria* karena persalinan lama sebanyak 29,7%. (Kemenkes RI., 2017). Laporan SDKI (2017) menyatakan 28% ibu bersalin di Indonesia melakukan persalinan di praktik tenaga Kesehatan. Berdasarkan Profil Kesehatan Lampung di dapatkan sebanyak 29,6% ibu bersalin di Praktik Tenaga Kesehatan. (Dinkes Lampung., 2019). Oleh karena itu, penting untuk bagi profesional kesehatan untuk membantu dan mendidik semua ibu hamil tentang manajemen nyeri persalinan.

Manfaat yang didapatkan dengan menggunakan *Birth Ball* selama persalinan adalah mengurangi rasa nyeri, dan kecemasan, meminimalkan penggunaan petidin, membantu proses penurunan kepala, mengurangi durasi persalinan kala I, meningkatkan kepuasan dan serta kesejahteraan ibu-ibu. Kala I aktif pada proses persalinan dapat dipengaruhi oleh dilatasi serviks dan terjadinya penurunan kepala ke dasar panggul. Kontraksi yang berlangsung dengan intensitas semakin lama semakin kuat dan sering merupakan nyeri persalinan. Untuk membantu persalinan pada kala I persalinan dapat menggunakan Teknik birth ball dimana birth ball merupakan bola lahir. Adapun keuntungan dari pemakaian birthball ini adalah aliran darah kerahim akan meningkat, plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat meningkatkan outlet panggul sebanyak 30%, serta dapat memberikan rasa nyaman pada lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontratekanan pada perineum dan paha, bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan.(Leung,

2013)

Tujuan dari diselenggarakannya Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mempersiapkan ibu-ibu menjelang persalinan. Dengan rutin menggunakan alat bantu *Birth Ball* tubuh akan lebih nyaman saat menghadapi persalinan.

Metode

Dalam Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di desa Gemah Ripah terhadap 9 ibu hamil trimester III dengan menjelaskan penggunaan Birth Balla sebelum bersalin. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama kurang lebih 2 bulan pada ibu hamil yang akan bersalin di bulan Mei dan Juni Tahun 2022.

Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan sebagai persiapan menjelang persalinan lalu dilanjutkan dengan melakukan secara berkala tiap seminggu sekali hingga menjelang persalinan. Ibu hamil yang akan bersalin dipinjamkan Birth Ball agar dapat digunakan hingga saat persalinan. Adapun standar operasional prosedur dalam pelaksanaan *Birth Ball* yaitu:

Alat dan Bahan :

Bola (Birth Ball) Bola disesuaikan dengan tinggi bada klien. Umumnya bola berukuran 65 cm adalah ukuran yang tepat untuk wanita dengan tinggi badan 165 cm, sedangkan bola berukuran 55 cm tepat untuk wanita dengan tinggi badan kurang dari 165 cm.

Penatalaksanaan :

1. Memberi salam kepada klien
2. Menjelaskan tujuan, prosedur tindakan
3. Menanyakan kesediaan ibu untuk diberikan tindakan
4. Mempersiapkan alat yang dibutuhkan
5. Mencuci tangan
6. Mempersilahkan ibu untuk duduk diatas bola dengan membuka kaki dan tungkai terpisah selebar 61 cm (Varney, 2008). Pastikan posisi pinggul lebih tinggi daripada lutut. Apabila posisi lutut lebih tinggi dari pinggul, maka dapat menyebabkan kurang optimalnya posisi bayi yang dapat menjadikan persalinan lebih lama (Lindsey, 2017)
7. Meminta suami/keluarga untuk membantu ibu. Memastikan postur tubuh yang bagus untuk mempertahankan keseimbangan. Ini memungkinkan wanita mengambil posisi tegak (Varney, 2008).

8. Melakukan gerakan memutar panggul dalam pola lingkaran atau pola angka delapan. Pola ini dapat membantu mendorong penurunan janin (Varney, 2008). Gerakan dilakukan perlahan 2-3 menit (Rohmah, 2017).
9. Meminta ibu menjulurkan badan ke depan beberapa saat lalu kembali lagi untuk posisi semula (posisi istirahat). Posisi ini dapat meluruskan sumbu panjang uterus dan janin dengan panggul ibu dan memfasilitasi posisi ubun-ubun kecil (Varney, 2008). Gerakan dilakukan perlahan 2-3 menit (Rohmah, 2017).
10. Meminta ibu untuk melakukan gerakan memantul dengan lembut diatas bola (Zaky, 2016). Gerakan dilakukan perlahan 2-3 menit (Rohmah, 2017).
11. Menganjurkan ibu untuk istirahat dan mengambil nafas dalam setiap selesai melakukan satu gerakan atau ketika ibu merasakan adanya kontraksi.
12. Gerakan-gerakan diatas dapat dilakukan selama 60 menit. (Kurniawati, 2017).
13. Bilamana menyudahi posisi dan gerakan diatas menurut (Simkin dan Ruth, 2005):
 - a. Ketika wanita sangat lelah.
 - b. Ketika kelahiran sudah menjelang.
 - c. Ketika wanita menolak, berkaitan dengan bertambahnya nyeri. Namun, jika dijelaskan bahwa posisi ini akan meningkatkan kemajuan persalinan, wanita mungkin bersedia untuk mencobanya.
14. Melakukan evaluasi



Gambar 1 melakukan penyuluhan teknik Birth Ball

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian yang dilaksanakan menghasilkan data dimana ibu hamil Trimester III saat sebelum dilakukan penyuluhan penggunaan Birth Ball mengatakan memiliki keluhan nyeri pada daerah pinggang terlebih merasa tidak nyaman saat berbaring sehingga dilakukan pengkajian intensitas nyeri dari 9 ibu hamil, 8 mengalami nyeri sedang dan pengukuran dilakukan kembali saat ibu bersalin sebelum dan sesudah melakukan Birth Ball. Sebelum melakukan menggunakan Birth Ball ibu mengalami nyeri persalinan lalu setelah kondisi ibu cukup stabil diantara kontraksi ibu menggunakan Birth Ball dan dihasilkan 9 ibu Bersalin dari sebelum menggunakan Birth Ball mengalami nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan setelah tindakan.

Dalam pelvic rocking dengan birth ball terhadap kemajuan persalinan sangat bermanfaat karena membantu ibu bersalin untuk mempersingkat kala I. Ibu bersalin mengatakan nyaman dan rileks dalam menghadapi persalinan setelah menggunakan birth ball. Respon ibu bersalin cukup antusias dengan tindakan tersebut sehingga dapat membantu psikologis ibu dalam mengolah rasa sakit dan menciptakan suasana yang positif bagi ibu sehingga rahim dapat berkontraksi secara maksimal. Gerakan pelvic rocking dengan birth ball yang dilakukan oleh ibu bersalin membantu ibu dalam beradaptasi dengan rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dialaminya.

Hal tersebut tentu sejalan dengan teori Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyamandan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorphin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorpin (Kurniawati et al., 2017).

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil dari pengabdian masyarakat dari 9 peserta ibu hamil trimester III merasa lebih nyaman setelah melakukan kegiatan pengurangan nyeri dengan menggunakan birth ball. 80% dari ibu hamil yang hadir mengalami nyeri pada bagian pinggang dan saat



bersalin 100% ibu mengalami perubahan intensitas nyeri persalinan kala I dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Daftar Rujukan

- Aprilia, Y dan Ritchmond. 2011. *Gentle Birth: Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Artal R dan M O'Toole. 2003. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during Pregnancy and the Postpartum Period. *British Journal of Sports Medicine*.
- Kurniawati, Ade. 2017. Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*.
- Lindsey. 2017. How to Use a Birthing Ball for a Better Birth. *Mother Rising*.
- Mirzahhani, Kobra, dkk. 2015. The Effect of Birth Ball Exercise during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*. 3(1)
- Rohmah, Mahmudatun. 2017. Karya Tulis Ilmiah Penerapan Teknik Active Birth Menggunakan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di BPM Wiwik Gunandari S.St. Kebumen: STIKES Muhammadiyah Gombong
- Varney, Helen, dkk. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ed.4. Vol.2*. Jakarta: EGC Zaky,
- Naverty Hasan. 2016. Effect of Pelvic Rocking Exercise Using Sitting Position on Birth Ball during the First Stage of Labour on its Progress. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 5(4)
- Kemendagri. (2020). *Pedoman Manajemen Bagi Pemerintah Daerah Dalam Penanganan Covid 19 dan Dampaknya*. Kementerian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- KEMENKES. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. KEMENTERIAN KESEHATAN RI.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Luyben, A., Fleming, V., & Vermeulen, J. (2020). Midwifery education in COVID-19- time: Challenges and opportunities. *Midwifery*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102776>
- Leung RW, Li JF, Leung MK, Fung BK, Fung LC, Tai S, et al. Efficacy of birth ball exercises on labour pain management. *Hong Kong Med J* [Internet]. 2013 Jul 22; Available from: <http://www.hkmj.org/abstracts/v19n5/393.htm>.
- World Health Organization. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/260178/1/9789241550215-eng.pdf?ua=1%0Ahttp://www.who.int/reproductivehealth/publications/intrapartum-care-guidelines/en/>