

## PELATIHAN BIRTHBALL PADA BIDAN DALAM MENINGKATKAN OUTCOME PERSALINAN NORMAL

Apri Sulistianingsih<sup>1</sup>, Yeti Septiasari<sup>2</sup>, Sumi Anggraeni<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu  
Email : (sulistianingsih.apri@gmail.com)

---

**Abstrak : Pelatihan Birthball Pada Bidan Dalam Meningkatkan Outcome Persalinan Normal .** Peran yang dapat diberikan oleh seorang bidan dalam terapi komplementer atau alternatif dapat disesuaikan dengan peran dan tanggung jawab bidan yang ada dan sesuai dengan batas kemampuannya. Kebutuhan masyarakat yang meningkat dan berkembangnya penelitian terhadap terapi komplementer menjadi peluang bagi bidan untuk berpartisipasi sesuai kebutuhan masyarakat. Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun dapat memberikan bantuan terapi langsung. Terapi komplementer saat ini menjadi kebutuhan dalam kesehatan juga dalam asuhan kebidanan di Puskesmas Ujanmas, Muara enim. Bidan memberi asuhan pada persalinan dengan mempercepat persalinan dan mengurangi nyeri. Salah satu upaya non farmakologi yaitu pemanfaatan bola kelahiran pada masa persalinan Namun tidak semua bidan dapat menggunakannya karena belum masuk di kurikulum asuhan kebidanan pada ibu bersalin. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan birthball pada bidan dalam bentuk asuhan komplementer pada masa Persalinan di Puskesmas Ujanmas. Metode pengabdian ini menggunakan ceramah, diskusi Tanya jawab dan adanya demonstrasi serta pelatihan mandiri. Pengetahuan Bidan tentang penggunaan birth ball sebelum pengabdian adalah 60,23 (4,53) kemudian meningkat setelah pengabdian menjadi 85,6 (3,22). keterampilan bidan tentang penggunaan birth ball sebelum pengabdian adalah 53,21 (5,23) kemudian meningkat setelah pengabdian menjadi 90,4 (4,22) Hasil uji statistic menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada bidan efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan menggunakan birthball dalam manajemen nyeri dan durasi persalinan.

**Kata Kunci :** pelatihan, bidan, birth ball

---

### Pendahuluan

Perkembangan terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara. Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern (Kostania, 2015). Terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan di masyarakat. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti dokter ataupun bidan. Hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak ada kepuasan klien. Sehingga kondisi ini dapat menjadi peluang bagi bidan untuk berperan memberikan terapi komplementer (Kostania, 2015).

Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu dekade, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan (Nurjasmi, 2020). Pelayanan kebidanan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kemenkes RI, 2019)

Peran yang dapat diberikan oleh seorang bidan dalam terapi komplementer atau alternatif dapat disesuaikan dengan peran dan tanggung jawab bidan yang ada dan sesuai dengan batas kemampuannya. Kebutuhan masyarakat yang meningkat dan berkembangnya penelitian terhadap terapi komplementer menjadi peluang bagi bidan untuk berpartisipasi sesuai kebutuhan masyarakat. Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun dapat memberikan bantuan terapi langsung (Erlandia & Gemiharto, 2014).

Bidan diharapkan dapat *upgrade* kompetensinya dalam memberikan pelayanan ataupun asuhan secara komprehensif dan komplementer. Salah satu pelayanan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan yaitu asuhan pada masa persalinan. Persalinan merupakan proses alamiah yang

dialami perempuan sebagai salah satu siklus kehidupan, 90-95% persalinan seharusnya dapat berjalan normal pervaginam tanpa komplikasi. Faktanya, masih banyak persalinan yang berakhir dengan induksi dan seksio cesaria. (Christina Marie Tussey, 2015)

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal yaitu proses pengeluaran janinyang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 minggu) Persalinan akan terasa menyenangkan karena janin yang selama sembilan bulan berada di dalam perut akan terlahir ke dunia. Di sisi lain persalinan juga menjadi mendebarkan khususnya bagi calon ibu baru, dimana terbayang proses persalinan yang mengeluarkan energi yang begitu banyak, sebuah perjuangan yang sangat melelahkan dan menyakitkan karena rasa nyeri yang luar biasa. (Sutriningsih, Yuhelva Destri, Andiani Shaqinatunis, 2019)

Pada masa persalinan ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh bidan sebagai bentuk terapi komplementer dalam memberikan asuhan kebidanan, salah satunya adalah pemanfaatan berbagai macam bola persalinan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa bola persalinan banyak memberikan manfaat dalam memperpendek kala satu maupun kala dua, menurunkan persalinan dengan Sectio saesaria serta persalinan dengan minim trauma (*Gentle Birth*). *Gentle birth* bukan hanya memandang ibu bersalin dari segi fisiologis tetapi memandang ibu bersalin sebagai klien secara holistik sebagai makhluk biospsikososial dan kultural. Kunci *Gentle birth* adalah meminimalisir tindakan medis dengan persalinan yang lembut dan alamiah (Hofmeyr et al., 2018)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triana Indrayani (2019) ada pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan skor nyeri pada Ibu bersalin kala I fase aktif. 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. 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 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 kendor dan mengurangi tekanan pada sendi sacroiliac, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan pada perineum.

Fenomena dilapangan yang didapatkan melalui wawancara secara langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat ke Praktik Mandiri bidan yang ada di wilayah Pringsewu didapatkan hasil bahwa sebagian besar bidan yang melakukan praktik kebidanan di wilayah Pringsewu berlatar belakang pendidikan DIII kebidanan. Mereka belum ada yang mengikuti pelatihan yang berhubungan dengan terapi komplementer salah satunya misalnya pelatihan birth ball dalam menghadapi persalinan yang minim trauma. Pada saat melakukan pertolongan persalinan hampir seluruh bidan belum melakukan asuhan persalinan dengan metode komplementer misalnya dengan menggunakan bola persalinan. Selain itu mereka hanya mengetahui bahwa bola persalinan itu hanya berupa bola yang berbentuk bulat yang dapat di gunakan di kala satu persalinan. Para bidan tidak banyak yang mengetahui jenis bola apa lagi yang dapat digunakan dalam proses persalinan, bagaimana gerakan yang sebaiknya di lakukan dalam memberikan asuhan persalinan di kala satu serta apa manfaatnya. Kondisi ini menyebabkan bidan yang telah memiliki bola persalinan yang berbentuk bulat sangat jarang untuk menggunakannya, hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan penggunaan bola persalinan.

Berdasarkan permasalahan diatas dan study pendahuluan maka kami tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan ” Pelatihan Birthball Pada Bidan Dalam Meningkatkan Outcome Persalinan Normal”

## Metode

Program Kemitraan Masyarakat yang telah dilakukan menggunakan tahapan yang sistematis dan terstruktur. Bentuk kegiatan berupa pelatihan birthball pada bidan lulusan diploma tiga di Pringsewu. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2022 setiap hari Selasa dan kami pada pukul 09.00 wib sampai selesai. Target dari pengabdian masyarakat ini adalah ini adalah bidan lulusan D3 sebanyak 30 orang. Tim pengabdian bekerja sama untuk mengatur jadwal kegiatan dan pelaksanaan pelatihan birth ball. Mahasiswa bertugas sebagai fasilitator dan ikut membantu kegiatan pengabdian masyarakat mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi. Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi yang dilakukan adalah dengan cara mengumpulkan data yang didapat dari setiap aktivitas pengabdian masyarakat. Bentuk evaluasi dari setiap kegiatan yang dilaksanakan menggunakan kuesioner terstruktur untuk melihat efektivitas pengabdian masyarakat. Uji Statistik T Paired digunakan untuk menilai ke efektifan kegiatan pengabdian masyarakat.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

**Tabel 1.** Pengetahuan bidan dalam menggunakan birth ball sebelum dan setelah pengabdian

<b>Keterampilan</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>	<b>Nilai p</b>
Mean (SD)	60,23 (4,53)	85,6 (3,22)	0,000*
Median	60,0	85,00	
Rentang	50 - 80	70 - 100	

Keterangan uji : \*) T paired Test

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bidan tentang penggunaan birth ball sebelum pengabdian adalah 60,23 (4,53) kemudian meningkat setelah pengabdian menjadi 85,6 (3,22). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada bidan efektif meningkatkan pengetahuan menggunakan birthball dalam manajemen nyeri dan durasi persalinan.

**Tabel 1.** Keterampilan bidan dalam menggunakan birth ball sebelum dan setelah pengabdian

<b>Keterampilan</b>	<b>Pre test</b>	<b>Post test</b>	<b>Nilai p</b>
Mean (SD)	53,21 (5,23)	90,4 (4,22)	0,000*
Median	53,0	90,00	
Rentang	45 - 72	75 - 100	

Keterangan uji : \*) T paired Test

Berdasarkan tabel 1 didapatkan keterampilan bidan tentang penggunaan birth ball sebelum pengabdian adalah 53,21 (5,23) kemudian meningkat setelah pengabdian menjadi 90,4 (4,22). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada bidan efektif meningkatkan keterampilan bidan menggunakan birthball dalam manajemen nyeri

### Pembahasan

Pada pengabdian masyarakat ini didapatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam menggunakan birth ball mengalami peningkatan yang signifikan. Awalnya bidan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang rendah, setelah dilakukan pelatihan selama satu bulan, bidan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya. Keterampilan penggunaan birth ball selama kehamilan akan membantu bidan dalam mengatasi nyeri ibu hamil pada saat persalinan nanti. Birthball efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan mempersingkat durasi persalinan.

Pada pengabdian ini disarankan untuk bidan dapat mengajarkan ibu hamil yang

mendekati masa persalinan. Ibu hamil dibekali keterampilan menggunakan birth ball dalam kondisi fisik yang fit dan tidak kelelahan. Bila klien merasakan kondisi kelelahan, maka energy yang digunakan akan lebih besar sehingga ibu merasakan kelelahan dan kehabisan energy di waktu mengejan. Berdasarkan Ondeck & Michele, (2014) wanita bersalin di rumah sakit atau fasilitas bersalin akan lebih sering menggunakan tempat tidur dan jarang beraktivitas yang membuat proses persalinan menjadi lebih cepat pada kala I persalinan. Posisi tiduran akan merakibat his menjadi tidak maksimal yang disebabkan oleh posisi telentang menyebabkan uterus menekan saluran vena cava inferior pembuluh darah lainnya sehingga oksigenasi tidak maksimal. Kontraksi yang efektif diperlukan untuk proses pembukaan serviks dan janin cepat turunan. Pada ibu bersalin yang menggunakan upright position, secara alami dari gravitasi akan membantu proses penurunan kepada dan pembukaan serviks sehingga persalinan lebih cepat. Penggunaan birth ball dapat memfasilitasi gravitasi dan ibu lebih nyaman karena dapat menyesuaikan posisi saat berkontraksi. Kenyamanan inilah yang membuat nyeri persalinan lebih sedikit. Ibu dengan upright position juga lebih merasa puas dengan pelayanan kesehatan dibandingkan dengan posisi berbaring.

Birth ball yang digunakan secara tepat dan aman merupakan hal penting untuk menghindari ibu terjadi di waktu ibu menggunakan birth ball. Wujud bola yang bulat serta ibu membutuhkan keseimbangan dengan perut yang besar. Tenaga kesehatan wajib senantiasa melindungi ibu pada ibu memakai bola serta menolong ibu buat bangun serta bersandar dan bertumpu. Posisi bola yang dekat dengan tempat tidur bisa membuat ibu merasa lebih nyaman alhasil ibu bisa melindungi seimbang bila mau mengubah posisi. Birthing ball bisa dipakai pada dikala yoga, pelvic rocking, aktivitas jongkok bangun pada ibu hamil. Tidak hanya itu pemakaian birthing ball pada dikala pelvic rocking dapat terasa seperti perineum dipijat oleh ibu hamil (Hermina et al., 2015).

Kurniawati, (2016) mengatakan bila aplikasi birth ball dapat digunakan untuk meningkatkan rasa nyaman dan proses persalinan lebih cepat. Gerakan goyang panggul dengan posisi duduk di bole persalinan dapat meningkatkan kenyamanan bagi ibu. Sehingga tubuh melepaskan hormone endorphin sebab kondisi bola yang elastis dan bentuk bola dapat memicu reseptor syaraf di panggul yang berguna untuk sekresi endorphin. Tentang inilah yang membuat nyeri kelahiran lebih sedikit. Khasiat lain yang bisa dialami oleh ibu ialah mengurangi kekhawatiran serta membantu cara penurunan kepala dan tingkatkan kepuasan serta keselamatan ibu. Mathew et al., (2012) dikutip dari Nitte University Journal of Health Science memaparkan birthing ball dapat menurunkan durasi persalinan kala I dan mengurangi rasa sakit. Ibu hasil penggunaan birth ball juga tidak ada dampak negative yang dirasakan pada ibu dan bayi.

Menurut asumsi kami, kegiatan pengabdian pelatihan birth ball yang dilakukan pada bidan efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan. Bidan dapat memfasilitasi ibu hamil sehingga siap menghadapi persalinan terutaman manajemen nyeri.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Kesimpulan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan birthball yang dilakukan pada bidan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam penggunaan birth ball saat bersalin. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada bidan penting untuk di ajarkan pada ibu hamil agar ibu hamil sudah terbiasa menggunakan birth ball pada saat persalinan.

### **Daftar Rujukan**

Erlandia, D. R., & Gemiharto, I. (2014). Evaluasi Model Komunikasi Bidan Desa Sebagai Ujung



Tombak Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu Bersalin Di Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(2), 186–199. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol2n2.9>

Hermina, Widya, C., & Wirajaya, A. (2015). *The Conny Method : Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Gramedia.

Hofmeyr, G. J., Vogel, J. P., Singata, M., Habib, N. A., Landoulsi, S., & Gülmezoglu, A. M. (2018). *Does gentle assisted pushing or giving birth in the upright position reduce the duration of the second stage of labour? A three-arm , open-label , randomised controlled trial in South Africa*. 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2018-000906>

Kemenkes RI. (2019). *Asuhan Persalinan Normal*. JNPKR.

Kostania, G. (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten. *Gaster*, XII(1), 1–27.

Kurniawati. (2016). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia.*, 5(1), 1–10.

Mathew, A., Nayak, S., & K., V. (2012). a Comparative Study on Effect of Ambulation and Birthing Ball on Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers in Selected Hospitals in Mangalore. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 02(02), 02–05. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1703561>

Nurjasmii, E. (2020). Situasi Pelayanan Kebidanan pada Masa Pandemi COVID-19. *IBI*.

Ondeck, & Michele. (2014). Healthy Birth Practice#2:Walk, movearound, and change position Troughout Labor. *The Journal of Perinatal Education*, 23(4), 188–193.