

PENGUNAAN BIRTHBALL TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I

¹Ibrahim, ²Arum Dwi Anjani, ³Yollanda Dwi Santi, ⁴Adelia Despriyanti¹ibrahim@univbatam.ac.id, ²arum.dwianjani05@univbatam.ac.id, ³yollanda@univbatam.ac.id,
⁴adeliadespriyanti@gmail.com¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam, ^{2,3&4}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Batam
Jl. Abulyatama No 5, Batam**ABSTRACT**

Labor pain is a physiological process in labor with different pain intensity in each individual and usually comes and goes. This non-pharmacological method tends to be easier and safer to give to mothers in labor, one of which is the use of birth balls. Most births are painful, intense and sometimes traumatizing. However, pain itself is a natural thing to happen, caused by psychological and physiological factors. The purpose of this article is to determine the effect of giving the birth ball method on the intensity of labor pain before and after being given treatment. (Sari et al., 2018)

Keyword : Labor Pain, Birthball, Pregnancy**PENDAHULUAN**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tergolong tinggi. Berdasarkan data *Asean Statistical Yearbook* 2014, AKI di Indonesia menempati urutan ke 3 tertinggi di ASEAN setelah Laos dan Myanmar. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, AKI di

Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan yaitu dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Tingginya AKI ini menggambarkan bahwa derajat kesejahteraan masyarakat di Indonesia masih rendah (Kemenkes RI, 2016).

Data yang dikeluarkan oleh Direktorat Bina Kesehatan Ibu pada tahun 2012 menunjukkan bahwa kematian Ibu di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor – faktor tersebut antara lain adalah perdarahan (30,1%), Hipertensi (26,9%), infeksi (5,6%), partus lama (1,8%), abortus (1,6%) dan penyebab lain (34,5%). Berdasarkan data tersebut, partus lama merupakan salah satu faktor yang ikut berkontribusi dalam

menyumbangkan angka kematian ibudi Indonesia meskipun dengan persentasi yang cukup kecil (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu faktor penyebab dari partus lama adalah kelainan kontraksi baik kontraksi yang adekuat maupun kontraksi tidak adekuat. Hal ini menyebabkan berbagai keluhan yang dialami ibu seperti gelisah, letih, berkeringat, pernafasan cepat, tidak nyaman serta cemas (Bustami et al., 2017)

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah. Secara fisiologis pada ibu bersalin akan terjadi kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Pada persalinan normal terdapat nyeri yang hilang timbul. Serangan nyeri mulai terasa ketika kontraksi mencapai puncaknya dan menghilang setelah uterus mengadakan relaksasi. Nyeri persalinan merupakan fisiologis pada proses persalinan dengan intensitas nyeri yang berbeda pada setiap individu

Penyebab nyeri persalinan diakibatkan dari berbagai faktor seperti kontraksi otot rahim, regangan dasar otot panggul, episiotomi dan kondisi psikologis. Pada kondisi psikologis,

nyeri dan rasa sakit yang berlebih akan menimbulkan rasa cemas. Kecemasan dapat meningkatkan timbulnya stress. Kondisi stress dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri, stress menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta (Herry Rosyati, SST, 2017)

Banyak metode yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi cenderung lebih mudah dan aman untuk diberikan kepada ibu bersalin. Metode tersebut antara lain seperti *massage*, penggunaan *birth ball*, terapi sentuhan, relaksasi, kompres hangat dan kompres dingin, penggunaan *aromatherapy*, pengaturan nafas, pengaturan posisi, terapi musik, hipnoterapi, akupunktur dan lain – lain (Sutringish et al., 2019)

Birth ball merupakan salah satu metode menggunakan bola karet yang berisi udara dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri pada punggung pada saat hamil maupun bersalin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sahtria di RB Rahayu Unggaran tahun 2015 di dapatkan hasil $p \text{ value } 0,000 < 0,005$ ada penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan *pelvic rocking* dengan *birth ball* dan setelah dilakukan *pelvic rocking* dengan *birth ball* pada ibu bersalin.

Berdasarkan penelitian Makvandi et al, (2015) di Iran didapatkan bahwa $p \text{ value } < 0,05$ pada kelompok intervensi yang menggunakan *birth ball*. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *birth ball* dengan intensitas nyeri persalinan

Teknik *birth ball* dan

aromatherapy sebagai salah satu metode non farmakologi diharapkan dapat membantu bidan dalam persiapan ibu dan keluarga menghadapi persalinan sehingga kebutuhan ibu selama persalinan untuk mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dengan rasa nyeri yang minimal.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui apakah hubungan dari penggunaan *birth ball* dan mengurangi rasa nyeri yang di alami oleh ibu pada kehamilan di kala 1

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif atau disebut juga *library research*. Dengan menggunakan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur ini menggunakan dan mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian dari para peneliti dan selanjutnya di amati.

Pendekatan kualitatif atau *library research* ini merupakan sebuah metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam mengamati dan menganalisa lebih fenomena yang terjadi.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini nyeri yang dirasakan seorang ibu selama persalinan tidak sama, karena setiap individu memiliki ambang batas dan toleransi terhadap nyeri yang berbeda-beda. (Bahrudin, 2018)

Perbedaan intensitas nyeri ini menurut Kozier (2010) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah adanya perbedaan ambang batas dan toleransi seseorang terhadap nyeri.

Nyeri adalah pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial, disamping itu nyeri adalah apapun yang menyakitkan tubuh yang dikatakan individu yang mengalaminya, yang ada kapanpun individu mengatakannya

potensial (Rasyid & Igrisa, 2019)

Nyeri menurut International Association For Study Of Pain (IASP) yang dikutip oleh Anik.M, 2010 adalah suatu pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan.

Penyebab Nyeri Persalinan Menurut Bobak (2004) dalam Anik.M, 2010 penyebab nyeri persalinan adalah

1) Kontraksi otot rahim

Kontraksi rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan servik serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri miometrium. Karena rahim merupakan organ internal maka nyeri yang timbul disebut nyeri visceral. Nyeri visceral juga dapat dirasakan pada organ lain yang bukan merupakan asalnya disebut nyeri alih (referred pain). Pada persalinan nyeri alih dapat dirasakan pada punggung bagian bawah dan sacrum. Biasanya ibu hanya mengalami rasa nyeri ini hanya selama kontraksi dan babas dari rasa nyeri pada interval antar kontraksi.

2) Regangan Otot Dasar Panggul

Jenis nyeri ini timbul pada saat mendekati kala II. Tidak seperti nyeri visceral, nyeri ini terlokalisir di daerah vagina, rectum dan perineum, sekitar anus. Nyeri jenis ini disebut nyeri somatic dan disebabkan peregangan struktur jalan lahir bagian bawah akibat penurunan bagian bawah janin.

3) Episiotomy

Ini dirasakan apabila ada tindakan episiotomy, laserasi maupun rupture pada jalan lahir.

3) Kondisi Psikologis

Nyeri dan rasa sakit yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas. Takut, cemas dan tegang memicu produksi hormon prostatglandin sehingga timbul

stress. Kondisi stress dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri. (Rahmawati & Susanto, 2020)

Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan

1) Internal

a. Pengalaman Nyeri Pengalaman melahirkan sebelumnya dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Ibu yang mempunyai pengalaman nyeri yang tidak menyenangkan dan sangat menyakitkan serta sulit dalam persalinan sebelumnya, perasaan cemas dan takut pada persalinan sebelumnya akan mempengaruhi sensitifitasnya terhadap nyeri yang dirasakan (Astutti et al., 2018) Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan serviks, serta penurunan janin selama persalinan (Qorinina, 2017).

b. Usia

Kondisi psikologi yang masih cenderung naik dan turun saat usia muda bisa memicu terjadinya kecemasan yang tinggi dan nyeri yang dirasakan lebih berat. Usia merupakan salah satu faktor menentukan toleransi terhadap nyeri, toleransi akan meningkat seiring bertambahnya usia dan pemahaman terhadap nyeri. (Sholehah et al., 2020) Pada penelitian Wahyuningsih pada tahun 2014, usia yang dijadikan sasaran penelitian yaitu antara 20-37 tahun. Penelitian Sri wahyuni dan Endang pada tahun 2015, mengambil sasaran usia 20-37 tahun (Qorina, 2017)

c. Persiapan Persalinan Persiapan persalinan diperlukan untuk mengurangi perasaan takut dan cemas akan nyeri yang dirasakan

saat persalinan, sehingga ibu yang akan bersalin dapat memilih metode atau teknik latihan yang dapat mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan

d. Emosi

Perasaan cemas dan takut dalam menghadapi persalinan secara fisiologi dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dan sakit (Sondakh, 2013 dalam Qorinina, 2017).

2) Eksternal

a. Agama

Semakin kuat kualitas keimanan seseorang, mekanisme pertahanan tubuh terhadap nyeri semakin baik karena berkaitan dengan kondisi psikologis yang relatif stabil.

b. Budaya

Budaya mempunyai pengaruh bagaimana seseorang berespon terhadap nyeri.

c. Dukungan Sosial dan Keluarga

Individu yang mengalami nyeri seringkali bergantung kepada anggota keluarga atau teman dekat untuk memperoleh dukungan, bantuan, dan perlindungan. Walaupun klien tetap merasakan nyeri, tetapi akan menurangi rasa kesepian dan ketakutan. (Nuraeni et al., 2020)

d. Sosial Ekonomi

Tersedianya sarana dan lingkungan yang baik dapat membantu mengatasi rangsang nyeri yang dialami. Keadaan ekonomi yang kurang, pendidikan yang rendah, informasi yang minimal dan kurang sarana kesehatan yang memadai akan menimbulkan ibu kurang mengetahui bagaimana mengatasi nyeri yang dialami dan masalah ekonomi berkaitan dengan

biaya dan persiapan persalinan sering menimbulkan kecemasan tersendiri dalam menghadapi persalinan. (Sulistiorini, 2019b)

e. Komunikasi

Komunikasi tentang penyampaian informasi yang berkaitan dengan hal-hal seputar nyeri persalinan, bagaimana mekanismenya, apa penyebabnya, cara mengatasi dan apakah hal ini wajar akan memberikan dampak yang positif terhadap manajemen nyeri. Komunikasi yang kurang akan menyebabkan ibu dan keluarga tidak tahu bagaimana yang harus dilakukan jika mengalami nyeri saat persalinan (Qorinina, 2017).

Kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan servix hingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm). Persalinan kala I berlangsung 18 – 24 jam dan terbagi menjadi dua fase yaitu fase laten dan fase aktif kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya) hingga serviks membuka lengkap (10 cm). Kala I persalinan terdiri dari dua fase laten dan fase aktif. (Sulistiorini, 2019a)

1) Fase laten pada kala I persalinan :

Dimulai sejak awal berkontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks secara bertahap.

Berlangsung hingga serviks membuka kurang dari 4 cm
Pada umumnya, fase laten berlangsung hampir atau hingga 8 jam.

2) Fase aktif pada kala I persalinan :

Frekuensi dan lama kontraksi

uterus akan meningkat secara bertahap (kontraksi dianggap adekuat /memadai jika terjadi tiga kali atau lebih dalam waktu 10 menit, dan berlangsung selama 40 detik atau lebih

Dari pembukaan 4 cm hingga mencapai pembukaan lengkap atau 10 cm, akan terjadi dengan kecepatan rata – rata 1 cm per jam (nullipara atau primigravida) atau lebih dari 1 cm hingga 2cm (multipara) (Shanti & Utami, 2021)

Terjadi penurunan bagian terbawah janin

Manfaat dari penggunaan birthball terhadap ibu hamil adalah

1. Membantu mengurangi rasa nyeri di punggung,
2. meningkatkan aliran darah ke bagian Rahim, postur tubuh akan lebih baik,
3. mengurangi rasa tegang otot, dan
4. memperbesar diameter panggul,
5. mengurangi rasa nyeri saat persalinan,
6. meredakan rasa cemas dan stress.

Cara menggunakan birthball (Solehati, 2018)

Cara 1 :

1. Duduk mengangkang di atas bola, jaga keseimbangan badan, lebih baik jika ibu berada di dekat pegangan
2. Goyangkan panggul dari sisi ke sisi lain dan berulang
3. Goyangkan kembali panggul dari depan ke belakang berulang
4. Pastikan ibu tetap menjaga keseimbangan dan lakukan secara perlahan
5. Ibu bisa di bantu oleh suami untuk berbaring di atas bola dan

Cara 2 :

1. Letakan bola di lantai,
2. Berlutut membelakangi bola,
3. Dan perlahan – lahan letakan badan di atas bola
4. Perlahan – lahan baringkan badan di atas bola
5. Cara ini bisa dilakukan dengan bantuan suami

Cara 3 :

1. Letakan bola dengan alas matras yoga
2. Berlutut di samping bola
3. Lalu, letakan satu tangan di atas bola
4. Luruskan kaki bagian atas dan angkat badan ke atas bola ditopang dengan badan dan kaki
5. Lalu turunkan secara pelan dan ulangi kembali.
6. Lakukan cara ini secara pelan.

Cara 4 :

1. Letakan bola di atas matras yoga
2. Ibu berlutut di depan bola menghadap bola
3. Letakan kedua tangan di atas bola
4. Lalu saat mendekatkan bola ke badan, atur badan hingga tegak, lalu ulangi kembali
5. Jika ibu merasa takut akan terjatuh bisa meminta bantuan suami untuk memegangi

Cara memilih birthball yang tepat:(TD & ., 2019)

1. Agar nyaman dan aman ketika menggunakan birth ball, kaki ibu harus rata dengan tanah saat duduk di atasnya.

Posisi lutut harus lebih rendah sekitar 10 cm dari pinggul atau paling tidak sejajar dengan pinggul.

Untuk mendapatkan posisi yang tepat tersebut, ibu perlu mengetahui cara memilih birth

- ball sesuai dengan ukuran tinggi badan.
2. Berikut ketentuan tinggi badan dan ukuran birth ball atau gym ball yang bisa ibu jadikan acuan.
Tinggi badan kurang dari 162 cm: birth ball ukuran 55 cm.
Tinggi badan sekitar 162-173 cm: birth ball ukuran 65 cm.
Ibu hamil dengan tinggi badan lebih dari 173 cm: birth ball ukuran 75 cm.
 3. Memperhatikan bahan bola, umumnya bahannya adalah anti slip hingga aman untuk di pakai namun tidak semua cocok dengan bahan itu, terutama dengan orang yang alergi latex, ibu bisa mengganti dengan bahan vynil.

PEMBAHASAN

Selama kala I persalinan normal, nyeri diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Pada awal proses persalinan, kontraksi yang dirasakan ibu bersalin cenderung dirasakan di punggung bawah. Semakin maju persalinan, maka nyeri yang dirasakan berada pada daerah abdomen dan punggung.(Darma et al., 2021)

Kontraksi persalinan umumnya berlangsung sekitar 45-90 detik. Ketika persalinan mengalami kemajuan, intensitas kontraksi semakin meningkat sehingga nyeri yang dirasakan akan semakin kuat (Reeder, 2011).

Selama kontraksi dan relaksasi persalinan, ibu bersalin membutuhkan sesuatu yang dapat meringankan nyeri yang dirasakan. Metode birth ball merupakan salah satu metode pengurangan nyeri persalinan yang akan memberikan stimulus kepada aktivitas yang dialami ibu melalui gerakan sehingga ibu akan terfokus kepada aktivitas gerakan berpola yang dapat meringankan rasa nyeri dan kecemasan dalam menghadapi

persalinan.(Ruslinawati, 2017)

Dengan diberikan metode birth ball pada ibu bersalin kala I fase aktif, nyeri yang dirasakan ibu berkurang akibat pengalihan perhatian terhadap nyeri dan aktivitas berpola yang dijalani ibu. Namun demikian, terjadinya pengurangan nyeri tidak

mengakibatkan kurangnya kontraksi his. Kontraksi his yang dialami ibu adalah hal yang normal terjadi pada ibu bersalin sehingga apabila kontraksi his terganggu kebanyakan ibu yang akan bersalin mengalami persalinan yang lama.(Wahyuni et al., 2021)

Metode birth ball kepada ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan serviks 4-8 cm) minimal selama 30 menit. Birth Ball yang diberikan kepada ibu sesuai dengan pola yang telah dicantumkan dalam prosedur birth ball, seperti pola duduk diatas bola, memeluk bola, dan posisi berlutut. Teknik ini merupakan salah satu cara untuk mengalihkan perhatian ibu bersalin dari nyeri yang dirasakannya sehingga ibu tidak stress dan kecemasan ibu berkurang.(Bahrudin, 2018)

Saat ibu bersalin memfokuskan perhatiannya terhadap nyeri yang dirasakan, hal tersebut akan mempengaruhi persepsi nyeri, yang membuat nyeri yang dirasakan akan meningkat. (Yulianto Sarim & Suryono, 2020) Hal ini dapat diatasi dengan distraksi yaitu upaya mengalihkan nyeri seseorang kepada stimulus yang lain. Birth Ball merupakan salah satu metode pengurangan nyeri dengan teknik distraksi, yaitu mengalihkan perhatian ibu bersalin ke hal lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri dan bahkan meningkatkan ambang batas/toleransi terhadap nyeri.(Yulianto Sarim & Suryono, 2020)

Penggunaan birth ball merupakan salah satu metode nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri persalinan. Menurut Reeder (2011), metode

nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri terdiri dari 3 sistem, yaitu sistem motivasional-afektif, sistem kognitif-evaluatif, dan sistem sensori-diskriminatif. Penggunaan birth ball sebagai pereda nyeri nonfarmakologis mencakup 2 dari 3 sistem tersebut, diantaranya adalah sistem kognitif-evaluatif dan sistem sensori-diskriminatif. (Mutoharoh et al., 2020)

Penggunaan birth ball sebagai pereda nyeri persalinan dengan sistem kognitif-evaluatif dilakukan dengan memberi ibu rasa memiliki kemampuan untuk mengendalikan nyeri dan menurunkan pikiran serta penilaian negatif terhadap nyeri melalui teknik distraksi atau pengalihan perhatian dan pergerakan fisik yang berpola (Indrayani T, 2019).

Menurut Alimul A (2009), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri adalah perhatian. Meningkatnya perhatian berhubungan dengan meningkatnya nyeri, begitu pula sebaliknya.

Adanya pengalihan perhatian atau distraksi dihubungkan dengan berkurangnya respon seseorang terhadap nyeri. Dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi klien terhadap stimulus lain, maka kesadaran mereka akan adanya nyeri menjadi menurun. (Kumala Dewi et al., 2020) Ketika ibu bersalin menerapkan penggunaan birth ball, perhatiannya terhadap nyeri akan teralihkan oleh aktivitas fisik dengan melakukan gerakan-gerakan berpola yang membuatnya merasa nyaman dan rileks serta dapat membangun kepercayaan diri ibu bersalin untuk melakukan coping terhadap nyeri yang ia rasakan. Dengan begitu, maka nyeri yang dirasakan ibu dapat berkurang (Leung RW, 2013).

Selain itu, nyeri persalinan juga dapat diminimalkan dengan melakukan pergerakan fisik yang berpola. Penggunaan birth ball ini memfasilitasi ibu bersalin untuk melakukan

pergerakan fisik yang berpola dengan pelvic rocking (menggoyangkan panggul). Menurut Sahtria (2013), pelvic rocking dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang, mengurangi tekanan pada kandung kemih, membantu ibu rileks sehingga dapat mengurangi ketegangan yang berdampak pada pengurangan nyeri persalinan (Herawati, 2017)

Selain sistem kognitif-evaluatif, penggunaan *birth ball* juga menurunkan nyeri dengan memanfaatkan sistem sensori-diskriminatif. Sistem ini diterapkan untuk mengurangi persepsi ibu terhadap nyeri salah satunya melalui pengaturan posisi. Menurut Reeder (2011), pengaturan posisi adalah sebuah pereda nyeri yang efektif dan penting terutama saat ibu mengalami *back labor* yaitu saat oksiput janin menekan sakrum ibu. Pada ibu yang dilakukan penggunaan *birth ball* akan memiliki pergerakan yang bebas dan ketika ibu memilih posisi duduk di atas *birth ball* maka posisi badan ibu menjadi tegak (*upright position*). (Suryani & Hardika, 2020)

Menurut Adhaci K, dkk (2007), penurunan nyeri lumbal dapat terjadi ketika dalam posisi duduk. Hal ini dipengaruhi oleh adanya penurunan tekanan pada saraf yang berada di atas *iliosacral* dan daerah disekitarnya. (Setiawati, 2019) Ketika ibu bersalin berada dalam posisi tubuh yang tegak, maka dengan adanya gaya gravitasi bumi dapat memfasilitasi dan meningkatkan penurunan kepala bayi, meningkatkan kualitas dan efektifitas kontraksi uterus serta menurunkan nyeri persalinan (Makvandi S, 2015), sedangkan ketika ibu bersalin memilih posisi untuk memeluk *birth ball* baik dengan posisi tegak di samping tempat tidur maupun merangkak di atas tempat tidur, maka posisi ini menurut Roberts, dkk dalam Reeder (2011) dapat meredakan nyeri pinggang (*back pain*)

bahkan juga berhasil memutar kepala janin ke posisi anterior. Jika kepala janin tidak pada posisi posterior, posisi ini tetap dapat meredakan nyeri terutama pada fase transisi saat nyeri persalinan sering terasa di punggung.

Selain mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif metode *birth ball* juga dapat mempercepat ibu dalam proses persalinan kala II, ditemukan pada responden dengan multipara sebanyak 80%, hal ini disebabkan ibu dapat mengikuti intruksi bidan pada saat meneran di kala II ibu merasa lebih tenang setelah setelah dilakukan metode *birth ball*. Pergerakan fisik *birth ball* yang berpola dengan *pelvic rocking* juga bermanfaat meningkatkan outlet panggul sampai 30%, memfasilitasi peregangan perineum dengan optimal, mengoptimalkan aliran oksigen dan sirkulasi darah ke janin dan posisi yang efektif untuk penurunan janin sehingga janin dapat turun dengan mudah dan cepat selama proses persalinan dan nyeripersalinan pun akan berlangsung singkat transisi saat nyeri persalinan sering terasa di punggung. (Sari et al., 2018)

KESIMPULAN

1. Adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah penggunaan birthball
2. Birthball dapat digunakan dengan berbagai cara, bisa dibantu oleh suami

SARAN

Sarannya adalah untuk penelitian selanjutnya mengenai topik ini dilakukan dengan target orang yang lebih besar, dan melakukan penelitian dengan cara kuisioner kepada ibu – ibu hamil tidak hanya di daerah dimana berlangsung, namun satu Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Astutti, L. P., Puri, S. E., & Prasida, D. W. (2018). MANFAAT SARI SARI KURMA DALAM MEMPERCEPAT PERSALINAN KALA 1. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(1). <https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.150>
- Anjani, A. D. (2018). Efektifitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Primipara Dalam Melakukan Perawatan Bayi Baru Lahir Usia 0-7 Hari. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(3).
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Aulia, D. L. N. (2019). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(1).
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Bahrudin, M. (2018). PATOFISIOLOGI NYERI (PAIN). *Saintika Medika*, 13(1). <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bustami, L. E. S., Insani, A. A., Iryani, D., & Yulizawati. (2017). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. In *CV. RUmahkayu Pustaka Uatama*.
- Darma, I. Y., Idaman, M., Zaimy, S., & Handayani, R. Y. (2021). Perbedaan Penggunaan Active Birth dengan Metode Birthball dan Hypnobirthing terhadap Lama Inpartu Kala I. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1529>
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Herry Rosyati, SST, M. (2017). Buku

- Ajar Asuhan Kebidanan. In *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*.
- Indrayani T, R. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018. *Healthy-Mu Journal*, 5(1).
- Kumala Dewi, A. A. R. M. F., Yuliyani, A. S., Dianita, B. R., Trimanda, D. A. W., Erliana, F. T., Kurniawan, H., Muzaffar, M. Z. R., Rachmafebri, R., Sakinah, S., Pebriastika, V. A., & Nita, Y. (2020). PENGETAHUAN DAN PENGGUNAAN OBAT ANALGESIK DAN ANTIPIRETIK PADA IBU HAMIL. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1). <https://doi.org/10.20473/jfk.v7i1.21658>
- Mutoharoh, S., Indrayani, E., & Kusumastuti, K. (2020). Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1). <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.220>
- Nuraeni, N., Kurniawati, A., & Gundara, G. (2020). Kapasitas Tens dalam Mengontrol dan Menurunkan Nyeri Kala I Persalinan (Pilot Project). *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(1). <https://doi.org/10.31101/jkk.615>
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Rahmawati, P. M., & Susanto, T. (2020). Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan. *Konferensi Nasional (Konas) ...*
- Rasyid, P. S., & Igirisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *Humanistic Network for Science and Technology Health Notions*, 3(4).
- Ruslinawati, R. (2017). EBUTUHAN SPIRITUAL PADA IBU HAMIL DENGAN TINGKAT KECEMASAN INTRAPARTUM. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 1(1).
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*.
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*.
- Shanti, E. F. A., & Utami, N. W. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Dengan Teknik Birth Ball Pada Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah ...*
- Sholehah, K. S., Arlym, L. T., & Putra, A. N. (2020). Pengaruh Aromaterapi Minyak Atsiri Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pangalengan Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.116>
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1568>
- Sulistiorini, A. E. (2019a). Tanggung jawab hukum perawat maternitas. *Journal Muhammadiyah Surakarta*, 4(2).
- Sulistiorini, A. E. (2019b). TANGGUNG JAWAB HUKUM PERAWAT MATERNITAS DALAM MELAKUKAN TINDAKAN KEBIDANAN DI BIDANG

PERSALINAN. *Law and Justice*,
4(2).
<https://doi.org/10.23917/laj.v4i2.8684>

Suryani, L., & Hardika, M. D. (2020). The Effectiveness Of Birthing Ball Therapy On The Duration Of The First Stage Of Labor And The Intensity Of Labor Pain In Primigravid Mothers Giving Births. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
<https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.404>

Sutriningsih, Destri, Y., & Shaqinatunissa, A. (2019). Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February).

TD, C. H., & . M. (2019). PENGARUH TEKNIK PELVIC ROCKING DENGAN BIRTHING BALL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1).
<https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.129>

Wahyuni, S., Wijayanti, I., & Betsy Maran, W. (2021). EFEKTIVITAS BIRTH BALL EXERCISE PADA IBU BERSALIN KALA I TERHADAP LAMA KALA I FASE AKTIF DAN LAMA KALA II DI RUANG BERSALIN PUSKESMAS ARSO 3KABUPATEN KEROOM PROVINSI PAPUA. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).
<https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.204>

Yulianto Sarim, B., & Suryono, B. (2020). Manajemen Nyeri Kronis pada Kehamilan. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 2(1).
<https://doi.org/10.47507/obstetri.v2i1.34>