

## PENERAPAN KOMBINASI TERAPI *BIRTHBALL* DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PERSALINAN

<sup>1</sup>Yenny marsela, <sup>2</sup>Silvia Mona

<sup>1</sup>yennymarsela199@gmail.com, <sup>2</sup>silviamona88@univbatam.com

Program Studi Profesi Bidan, Universitas Batam

Uploaded:03/08/2024 Revised:26/08/2024 Accepted:27/08/2024 Published:27/08/2024

### ABSTRACT

*The treatment of non-pharmacological pain management is intended to lessen pain, particularly during the first stage of labor, pain management is more effective than pharmacological methods because it is cheap, simple effective, and without adverse effects. In the early stages, it is important to provide maternal care, which includes teaching relaxing techniques such as breathing and Birth ball therapy. The purpose of this study is to determine the efficacy of birth ball and breathing exercises. This research methodology uses a case study approach and is a form of descriptive research. In order to reduce labor pain during the active phase I of labor, one mother in the sample used deep breathing exercises and a birth ball. Through the use of a numerical rating scale (NRS) on an observation sheet, the pain level was measured. When birth ball therapy and Deep Breath Relaxation Technique are combined, laboring mothers experience a reduction in pain. During the first half hour, the results show a decrease in pain level at pain score 6 (moderate heavy), and after the second half, the results show a decrease in pain level at pain score 4 (moderate mild). In summary During the active phase I of labor, the combination of birth ball and Deep Breath Relaxation Technique effectively reduces labor pain.*

**Keywords** : Pain Management, Birthball, Deep Breath Relaxation, Childbirth

### PENDAHULUAN

Persalinan dapat didefinisikan sebagai lahirnya bayi dan plasenta dari jalan lahir yang sudah memaski aterm dan sanggup menyesuaikan diri di luar situasi yang diperkirakan dengan pertolongan atau tanpa bantuan. Tanda-tanda persalinan biasanya dimulai dengan munculnya his yang terus menerus dan disertai dengan pembukaan serviks yang bertambah sampai dengan lahirnya plasenta (Safitri dkk, 2020).

Asuhan kebidanan yang berkelanjutan dan komprehensif selama persalinan perlu dipantau untuk melihat kemajuan proses kelahiran bayi untuk memastikan kesejahteraan ibu dan juga kesehatan janin didalam kandungan. Mampu menjaga kondisi mental, sosial dan juga peningkatan kesehatan fisik

dalam menghadapi persalinan untuk dapat mendeteksi komplikasi yang mungkin terjadi selama proses persalinan, termasuk didalamnya sejak masa kehamilan seperti riwayat ibu secara general, baik riwayat sectio cesarea , ataupun riwayat kelahiran bayi sebelumnya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan persalinan ibu yang minim trauma dan mendapat proses persalinan yang aman nyaman dan menyenangkan, selain itu dengan asuhan kebidanan yang komprehensif ibu dapat membuat planning pada masa perawatan nifas, pemenuhan nutrisi bayi secara eksklusif, persiapan menjadi orang tua, dan mampu merencanakan kehamilan selanjutnya (Wulandari dkk, 2022).

Ibu hamil sering mengalami rasa sakit saat proses persalinan. Nyeri pada

persalinan yang tidak ditangani dengan baik akan memunculkan ketakutan, cemas, dan stress sehingga dapat menambah tingkat nyeri yang dapat dirasakan ibu selama proses persalinan (Anandita dkk, 2023).

Pada proses persalinan nyeri akan sangat berhubungan dengan his yang dialami ibu, his yang dialami merupakan suatu kondisi yang normal terjadi pada ibu bersalin. Nyeri pada persalinan memiliki durasi yang tidak sama, peningkatan nyeri yang dialami pun sangat berbeda-beda walaupun dengan proses persalinan yang sama (Sulistianingsih dkk, 2022).

Nyeri yang dirasakan ibu selama proses persalinan disebabkan karena kontraksi rahim yang berakibat pada meningkatnya aktifitas dari sistem saraf otonom, terdapat fluktuasi tekanan darah, detak jantung dan juga sistem pernapasan. Sekresi Kadar ketekolamin dan kortisol dapat meningkat dikarenakan nyeri persalinan yang mempengaruhi kontraksi rahim dan juga durasi persalinan (Marsilia dkk, 2021).

Aktifitas uterus yang tidak terkoordinir dengan baik merupakan penyebab dari nyeri persalinan dan berakibat pada persalinan dengan waktu yang lebih lama. Sirkulasi dan juga metabolisme juga dapat terpengaruh akibat adanya nyeri persalinan sehingga harus dapat diselesaikan karena dapat mempengaruhi kesejahteraan janin yang berakibat pada kematian janin, nyeri pada ibu bersalin merupakan suatu keadaan yang normal yang terjadi pada kala I sampai dengan kelahiran. Dilatasi serviks saat otot uterus mengalami hipoksia, itu menyebabkan kontraksi, sementara korpus uteri mengalami iskemia dan bagian bawah rahim mengalami peregangan serta saraf serviks tertekan. merupakan penyebab ibu mengalami nyeri persalinan. (Subagio, 2022).

Dalam penelitian Marshelia tahun 2022 menunjukkan bahwa hampir Beberapa calon ibu menyadari keberadaan rasa sakit yang dirasakan selama kelahiran terutama di awal fase persalinan kala I, dan juga penanganan dalam mengalihkan rasa nyeri pada persalinan yang tersedia, oleh karena itu, nyeri juga merupakan titik penentu bagaimana ibu bersalin dapat menjalani persalinannya atau tidak atau bahkan diakhiri dengan komplikasi ataupun penyulit yang disebabkan nyeri persalinan yang begitu hebat. Salah satu intervensi yang mampu mengurangi nyeri yang berakibat pada ketidaknyamanan selama proses persalinan adalah dengan terapi farmakologis nyeri dan non farmakologis. Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan dengan obat-obatan atau pendekatan non farmakologis seperti teknik relaksasi seperti Napas Dalam, relaksasi otot, pijat, musik, dan aromaterapi (Murtiyarini dkk, 2022).

Dalam praktiknya, bidan diharapkan memberikan perawatan persalinan yang memberikan kenyamanan dan mengendalikan nyeri. Pentingnya memberikan perhatian ibu saat melahirkan, Salah satu cara yang mampu meminimalkan rasa nyeri saat melahirkan adalah dengan melakukan teknik pernapasan yang sering digunakan dalam senam pilates seperti fitball, swiss ball, dan petzi ball (Dewi, 2023).

Teknik relaksasi pernapasan adalah metode pengurangan nyeri yang paling banyak disarankan karena dapat mengurangi komplikasi pasca melahirkan dengan efektif. Pernapasan yang santai saat melahirkan bisa menjaga sistem saraf simpatik tetap seimbang. Jika ingin mencegah peningkatan aliran darah, caranya adalah mengurangi kecemasan dan rasa takut

agar ibu dapat menyesuaikan diri dengan rasa sakit saat melahirkan. Menggunakan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi rasa sakit pada ibu dengan mengurangi aktivitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Ibu sedang mempelajari cara meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik vegetatif dengan lebih banyak pada saat yang bersamaan. Metode tersebut bisa mengurangi rasa sakit dan mengontrol seberapa keras ibu bereaksi terhadap rasa sakit tersebut. (Laili dkk, 2020).

Selain itu, terapi birthball memberikan manfaat dalam mengalihkan rasa nyeri, karena bola lahir (birthball) didesain untuk membantu dalam mempercepat persalinan, dapat diaplikasikan dengan berbagai posisi. Salah satu posisi yang sering dilakukan adalah duduk di atas bola dan mengayunkan pinggang, sehingga memberikan rasa nyaman dan menyenangkan dan membant kemajuan persalinan serta merangsang terlepasnya hormon endorfin melalui elastisitas bola lahir yang mampu mengaktifkan rangsangan reseptor dipanggul yang bertanggung jawab dalam memproduksi hormon endorfin (Dirgahayu dkk, 2021).

Walaupun telah banyak dipakai dalam berbagai metode kelahiran dan dianggap simpel serta efektif, bola kelahiran dianggap sebagai cara yang aman untuk mengurangi rasa sakit bagi wanita saat melahirkan. Penggunaan birth ball dapat menurunkan rasa sakit dan kecemasan serta meningkatkan kepuasan pada ibu saat persalinan, menurut penelitian. Birth ball memberikan pengurangan rasa nyeri saat melahirkan dan memberikan opsi alternatif bagi ibu untuk mengelola rasa sakit selama proses persalinan. (Haryono, 2023).

Peneliti melakukan diskusi dengan bidan di Praktik Mandiri

Bidannya masih belum optimal dalam memberikan terapi non farmakologi maupun komplementer salah satunya adalah kombinasi dari teknik relaksasi nafas dan terapi birthball, hal ini dikarenakan jumlah pasien yang cukup banyak yang tidak mampu dihandel karena sedikitnya bidan yang membantu di praktik bidan tersebut. Sebagai solusi, bidan akan membahas dengan pasien atau keluarga mengenai terapi untuk mengurangi nyeri persalinan tanpa anastesi. Karena alasan itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi. tentang “*Continuity Of Care Pada Ny.L Dari Kehamilan Sampai Keluarga Berencana Dengan Penerapan Kombinasi Terapi Birthball dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Persalinan di PMB Bd. Anova Saragih, S. Keb Kota Batam Tahun 2024*”

#### TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan perbedaan tingkat nyeri serta dampak dari kombinasi terapi teknik relaksasi pernapasan dalam dan Birthball pada pasien inpartu yang berada pada fase Aktif kala I sebelum dan sesudah pemberian untuk mengurangi nyeri saat persalinan..

#### METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengamati deskripsi responden melalui pendekatan studi kasus dalam penelitian deskriptif observasional. Penelitian ini dilakukan di PMB Bd. Anova Saragih, S. Keb will be in Kota Batam in 2024. Objek penelitian ini adalah seorang wanita yang disebut Nyonya. L adalah seorang ibu yang sedang melahirkan ketika memasuki fase laten. Saat sedang inpartu dalam fase laten sebelum memulai metode mengurangi nyeri, responden mengisi skala nyeri sebelum menerima kombinasi terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Birthball*. 30

menit kemudian, terapi diberikan sekali lagi. Kemudian, dilakukan pengisian kembali Skala Nyeri dengan menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat nyeri. (Rani dkk, 2023)

**HASIL PENELITIAN**

Partisipan penelitian terdiri dari satu ibu yang sedang melahirkan pada Fase Aktif dengan keluhan nyeri persalinan. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024 pukul 15.00 WIB. Data yang bersifat pribadi dari Ny. Ibu berusia 27 tahun dengan dua kehamilan dan tidak ada kelahiran. Dia mengalami sakit perut yang menjalar ke pinggang sejak jam 01.00 WIB, mulai mengeluarkan lendir pada jam 05.00 WIB, namun belum ada tanda keluarnya air ketuban. Informasi objektif tentang keadaan umum Ny.L adalah bahwa dia sedang mengalami nyeri perut, masih sadar, dan memiliki tanda vital seperti TD: 110/80 mmHg, S: 36,5 C, N: 85x/menit, dan RR: 20x/menit. Tidak ada masalah pada vulva vagina, VT : 5 cm, ketuban utuh, presentasi kepala, dan UUK. Janin satu kali berdenyut di sisi kiri perut ibu di bawah pusar, dengan detak jantung 138 kali per menit. Adanya kelenjar lendir bercampur darah dan tidak ada varices. Leopold III teraba 1 bagian yang keras dan bulat tanpa adanya kelainan lain, Simetris, tanpa jejak bekas operasi, Tinggi Fundus Uteri (TFU): 31 cm, Kepala sudah masuk PAP (divergen).

Penggunaan dengan lembar observasi dengan skala nyeri numeric rating scale (NRS) dianggap sebagai yang paling mudah dipahami dan sederhana, serta responsif terhadap jumlah dosis yang diberikan, jenis gender dan perbedaan suku. Keterbatasan itu terletak pada terbatasnya variasi kata yang dapat digunakan untuk menjelaskan rasa sakit,

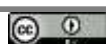
yang membuat sulit untuk mendeteksi rasa sakit dengan lebih akurat. Selain itu, tampaknya terdapat jangkauan yang sama di antara kata-kata yang menjelaskan efek analgesik (Triwidiyantari dkk, 2020).

**Tabel 1. Pengukuran Skala Nyeri (NRS) Sebelum Perlakuan**

Tabel 1 menunjukkan kasus G3P2A0

Skala Nyeri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sebelum diberikan perlakuan							√			

dengan usia kehamilan 39-40 minggu di fase aktif persalinan kala I dengan janin tunggal hidup di dalam rahim. Data Objektif menunjukkan ibu dalam kondisi mengandung anak yang ketiga, tidak pernah mengalami Abortus, VT: pembukaan 5 cm, ketuban (+), HIL, dengan skor nyeri 7, menandakan nyeri persalinan sedang hingga berat. Sehingga terjadi kesulitan dalam menangani nyeri saat persalinan. Berikut ini, disarankan kepada ibu untuk menggunakan teknik relaksasi nafas dalam selama kontraksi rahim, dan berlatih dengan birthball ketika kontraksi rahim menghilang. Ketika HIS terjadi, Ibu disarankan untuk bernapas panjang melalui hidung dan mengeluarkannya perlahan-lahan melalui mulut guna meredakan perasaan sakit yang mengganggu proses kelahiran. Jangan biarkan ibu mengejan sebelum pembukaan lengkap untuk menghindari pembengkakan di jalan lahir. Setelah HIS hilang, sarankan ibu melakukan latihan birthball dengan duduk di atas Gymball dalam meredakan rasa nyeri dalam menghadapi nyeri pada proses



kelahiran kala I fase Aktif, Ibu mengerti dan melaksanakannya (Fitriani, 2022).

**Tabel 2. Pengukuran Skala Nyeri (NRS) Setelah Perlakuan**

Waktu Pengukuran	Skala Nyeri									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 Menit pertama					√					
30 Menit Kedua				√						

Tabel 2 Ny.L datang ke BPM pada tanggal 27 Maret 2024, Jam : 15.00 WIB ibu berkata bahwa sudah mengalami nyeri perut dibagian bawah perut sampai ke pinggang dan sudah mengalami kontraksi pada jam 01.00 WIB dan sudah terdapat pengeluaran berupa lendir darah pada jam 05.00 WIB. Dari hasil data subjektif kondisi ibu sedang menahan rasa sakit akibat adanya his. kesadaran CS, hasil pengukuran tanda vital yaitu: TD: 110/80 mmHg, S: 36,5 C, N: 85x/menit, RR: 20x/menit, HIS : 3x 10' durasi 35", terdapat pengeluaran lendir pada vagina, ibu tidak memiliki varises, kaki tidak oedem, dan tidak terdapat masalah atau kelainan pada vulva, VT: 5 cm, KK (+), HII, presentasi kepala. G3P2A0 Usia Kehamilan 39-40 minggu inpartu kala I fase aktif janin tunggal hidup intrauterine.

Hasil pengukuran 30 menit pertama menunjukkan penurunan dari 7 menjadi 5 setelah dilakukannya intervensi, dan kemudian terjadi pengurangan rasa nyeri berjumlah 2 poin pada 10 menit pertama. Kombinasi terapi birthball dan teknik relaksasi Nafas Dalam dilanjutkan selama 10 menit kedua, kemudian pada 30 menit terakhir terjadi penurunan skor menjadi 4 poin, yaitu turun 1 poin dari nilai awal. Jadi, hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sebesar 2 poin dalam 10 menit pertama dan 1 poin

dalam 10 menit berikutnya setelah penerapan terapi birthball dan teknik relaksasi Nafas Dalam. Total penurunan adalah 3 poin setelah 20 menit penggunaan kedua teknik tersebut.

**PEMBAHASAN**

Pada fase pertama pengukuran skala nyeri ini, ibu berada dalam pembukaan 5 ketika memasuki fase aktif, dimana nyeri akan meningkat seiring dengan pembukaan dan penipisan serviks. Nyeri saat melahirkan dapat menyebabkan kekhawatiran dan kelelahan pada ibu yang dapat berdampak buruk pada proses persalinan dan kesehatan janin. (Septiani, 2021).

Nyeri saat persalinan muncul akibat campuran peregangan segmen bawah rahim, di fase pertama ini terjadi akibat pembukaan serviks dan kontraksi yang menyebar. Responden telah melalui beberapa kehamilan sehingga sudah memiliki pengalaman dalam melahirkan, namun masih merasakan ketidaknyamanan. Secara fisiologis perasaan khawatir mampu menambah intensitas nyeri pada persalinan dikarenakan peningkatan kontraksi pada rahim (Sintya dkk, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam memiliki cara kerja dengan menekan kerja dari sistem saraf otonom. Selain itu adanya peningkatan fungsi dari saraf paraasimpatik vegetatif yang bekerja bersamaan. Cara tersebut bisa mengurangi rasa sakit dan mengatur seberapa kuat ibu dapat menahan rasa sakit selama proses persalinan. Stress juga akan menurun diakibatkan karena menurunnya Kadar hormon adrenalin dan kortisol, membantu ibu meningkatkan fokus dan menenangkan diri sehingga mempermudah kontrol pernapasan hingga jumlah nafas kurang dari 60-70 kali per menit. Kenaikan PaCo2 akan menyebabkan penurunan



PH yang akan meningkatkan kandungan saturasi oksigen. Sama seperti rasa sakit saat melahirkan, ketika levelnya rendah, rasa sakit ini bisa membuat seseorang lebih fokus terhadap kesehatan diri dan bayinya dengan mencari informasi dan bantuan dari petugas medis. (Safitri dkk, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septiani, tahun 2021 mengenai teknik meredakan nyeri persalinan kala 1, peneliti menemukan bahwa relaksasi pernapasan merupakan teknik yang paling efektif dari empat jenis teknik relaksasi lainnya.

Sejalan dengan penelitian Faujiah dkk, tahun 2022 bahwa dengan memberikan teknik relaksasi napas pada ibu dalam proses kelahiran bayinya dapat mengurangi intensitas nyeri dan durasi persalinan kala 1. Untuk itu, disarankan agar meningkatkan kemampuan dalam menggunakan teknik tersebut untuk meningkatkan kenyamanan, keamanan, dan kelancaran persalinan ibu dan bayi.

Menurut Rahayu dkk, tahun 2020, Intensitas nyeri persalinan dideskripsikan berdasarkan tingkat kepekaan yang dirasakan oleh ibu selama kelahiran bayinya. Tingkat rasa nyeri dalam proses kelahiran dapat diukur dengan bertanya tentang tingkat atau tingkat rasa sakit pada skala nyeri. Sebagai contoh, gunakan alat pengukur skala 0 – 10 (Skala Numeric). Nyeri saat melahirkan adalah gabungan nyeri fisik dari otot rahim disertai peregangan pada bagian bawah rahim yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu saat melahirkan. Ketegangan yang dirasakan oleh ibu membuat nyeri pada keadaan ibu semakin memperburuk kondisi. Meningkatnya intensitas persepsi nyeri membuat ibu mengalami kecemasan yang memicu siklus takut-stres-nyeri secara berulang. Nyeri disebabkan oleh sejumlah faktor fisik dan juga mental.

Rasa sakit saat melahirkan memiliki pola yang bisa diprediksi dengan cukup baik. Selama persalinan lokasi nyeri akan berubah-ubah, Intensitas dan jumlah kejadian nyeri meningkat sejalan dengan peningkatan kontraksi uterus.

Studi dari penelitian ini mirip dengan yang didapatkan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Katili dkk, tahun 2023 Pada saat ibu melahirkan pada kala I, ditemukan bahwa teknik relaksasi nafas meminimalkan terjadinya rasa nyeri yang berlebihan selama persalinan. Manfaat yang utama dalam memberikan intervensi relaksasi nafas adalah mampu membuat suasana dan kondisi ibu menjadi lebih tenang dalam mengatur nafas sehingga output yang didapat ibu adalah berkurangnya nyeri pada persalinan.

Berdasarkan studi yang juga dilakukan oleh Laili dkk, tahun 2020 ditemukan bahwa pasien inpartu kala 1 fase aktif yang sebelumnya memiliki intensitas nyeri yang cukup berat dengan melakukan relaksasi nafas mampu mengurangi nyeri dengan penilaian rata-rata nyeri dalam frekuensi ringan. Sehingga menjadi tolak ukur dalam pengukuran tingkat nyeri sebelum diberikannya terapi pada ibu dan menjadi lebih efektif dalam mengurangi nyeri setelah dilakukannya terapi pada kala 1 persalinan.

Dalam studi ini, peneliti menggunakan birthball sebagai metode bagi ibu yang sedang melahirkan pada fase aktif kala I (serviks terbuka 4-8 cm) dengan durasi minimal 30 menit. Bola lahir yang diberikan kepada ibu searah dengan instruksi yang tertera dalam prosedur penggunaan Birth Ball, termasuk cara duduk di atasnya, memeluknya, dan berlutut. Metode ini adalah salah satu strategi untuk mengalihkan perhatian ibu saat

melahirkan dari rasa sakitnya, sehingga ibu tidak merasa stres dan kecemasannya berkurang (Faujiah dkk, 2022).

Ketika ibu bersalin secara sadar memberikan perhatian pada rasa sakit yang dirasakan, hal tersebut akan memengaruhi cara ia merasakan nyeri, sehingga intensitasnya dapat meningkat. Ini bisa diatasi dengan cara distraksi, yakni dengan cara mengalihkan perhatian dari rasa sakit seseorang ke hal lain. Latihan pada bolalahir merupakan cara mengurangi nyeri persalinan dari berbagai cara lainnya yang mampu mengurangi nyeri dengan cara mengalihkan perhatian ibu saat melahirkan sehingga dapat mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit dan bahkan meningkatkan ambang batas rasa sakit (Sulistianingsih dkk, 2022).

Dengan menggunakan birthball, dapat dikurangi nyeri persalinan dengan melakukan gerakan yang berbeda seperti mengayun bokong, Bergerak ke atas dan ke bawah dengan badan tegak dan kedua kaki sejajar dengan bola yang lebih rendah, pasien diatas bola, maju mundur, atau memutar searah jarum jam. Latihan tersebut dapat mengoptimalkan otot-otot perut dan pinggang serta mengurangi tekanan pada pinggang dan kandung kemih, serta membantu ibu merasa rileks untuk mengurangi ketegangan yang mempengaruhi nyeri persalinan (Paninsari, 2021).

Gerakan birthball juga mencakup latihan fisik untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit, memberikan kenyamanan dan relaksasi, serta memperkuat keyakinan ibu dalam menghadapi nyeri saat persalinan. Dengan demikian, rasa sakit yang dialami ibu bisa berkurang. (Rani dkk, 2023).

Oleh karena itu, terapi birthball dapat mengurangi rasa sakit karena ibu dapat duduk santai dan berayun dengan

menggunakan birth ball, yang dapat membuatnya merasa lebih nyaman dan postur tubuhnya menjadi optimal untuk proses persalinan. Otot-otot panggul menjadi lebih rileks, dengan latihan birthball juga dapat mengurangi tekanan pada sendi dan kandung kemih, bagian punggung sampai kepinggang dan tulang ekor, serta bisa mengurangi tekanan pada Perineum. Hingga mengurangi rasa sakit pada ibu. (Haryono, 2023).

Jam 21.00 WIB, ibu menyatakan ingin meneran setelah memeriksa pembukaan lengkap, kemudian bidan langsung mengawasi proses persalinan. Bayi lahir secara alami menangis keras pada pukul 21.10 WIB, diikuti dengan lahirnya plasenta kala III pada pukul 21.15 WIB. Awal Kala IV adalah dari plasenta lahir sampai 2 jam setelah kelahiran dan observasinya dilakukan secara teliti. Dari informasi tersebut, tidak ada perbedaan antara teori dan implementasinya di lapangan.

Menurut peneliti, dari bukti yang mendukung menunjukkan efek yang tidak sama saat posisi yang dilakukan ibu dalam terapi bola dan relaksasi nafas tidak sesuai dengan prosedur sehingga hasil tidak relevan terhadap nyeri persalinan. Disarankan agar wanita diminta untuk memilih kondisi yang paling nyaman saat menggunakan birth ball sambil mengatur napas selama persalinan, yang dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Karena itu, para bidan saat persalinan bisa merekomendasikan penggunaan birthball dan membantu ibu melakukan pernapasan yang efisien dengan posisi alternatif. Meskipun banyak kegunaan dari terapi dengan bola kelahiran dalam memberikan progres pada persalinan, sehingga mampu memberikan kemudahan ibu, dan lebih efisien dan aman dalam kemajuan persalinan, serta menggunakan kombinasi Latihan nafas juga dapat membantu ibu untuk

mengalihkan rasa sakit saat terjadinya kontraksi.

Keterbatasan dalam studi ini adalah kekurangan metode pengukuran nyeri yang bersifat obyektif, meskipun skor NRS telah digunakan secara luas dan divalidasi untuk menilai nyeri namun unsur subjektifnya tetap ada. Penggunaan birth ball dan latihan pernafasan dapat membuka topik lain yang perlu didiskusikan. Karena jika terapi birthball dilakukan dalam waktu yang lebih lama ibu akan merasa lebih sehingga dibutuhkan waktu yang lebih efisien. Ibu akan lebih sering memilih penggunaan secara intermiten. Hal ini menyulitkan untuk menentukan berapa lama penggunaannya secara tepat, serta untuk melakukan analisis yang sesuai.

### KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa skala nyeri menurun sebelum dan setelah perlakuan. Dari nilai 7 turun menjadi 5 dalam 30 menit awal dan turun menjadi 4 dalam 30 menit berikutnya sehingga total penurunan nyeri ibu setelah menggunakan birthball selama 1 jam adalah 3 poin.

### SARAN

- a. Bagi Instansi Tempat Penelitian. Diharapkan penelitian ini akan mendorong bidan di BPM Anova Saragi guna mempertimbangkan penggunaan metode gabungan birthball dan teknik relaksasi nafas sebagai alternatif pengurangan nyeri pada ibu bersalin, karena telah terbukti bermanfaat dalam meminimalkan rasa nyeri pada persalinan tahap pertama.
- b. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan penelitian ini bisa digunakan sebagai materi bacaan, acuan belajar, dan riset selanjutnya di Universitas Batam, terutama bagi mahasiswa kesehatan lainnya.

- c. Bagi Peneliti Lain Setelah penelitian ini selesai, diharapkan dapat memotivasi peneliti lain dalam mengkaji lebih detail dan lebih lanjut dengan durasi yang lebih panjang, Birthball dapat diuji lebih lanjut dalam penelitian mendatang. Mungkin akan menghasilkan penurunan skala nyeri yang lebih signifikan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, desain penelitian yang berbeda, dan cakupan yang lebih luas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anandita, M. Y. R., Anggraeni, L., & K, A. (2023). Effectiveness of The Combination Gym Ball and Peanut Ball Techniques on The Duration of Active Phase I Labor in Primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 71–77. <https://doi.org/10.31983/jkb.v13i1.9557>
- ANJANI, A. D., SUNESNI, S. S., & AULIA, D. L. N. (2022). *Pengantar Praktik Kebidanan*. Cv Pena Persada.
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi.
- Dewi, M. M. (2023). Birth Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 62–69. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.191>
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, N., & Ilmiya, M. (2021). *BIRTH BALL EXERCISES DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Faujiah, I. N., Herliani, Y., & Diana, H. (2022). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi



- Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Midwife Journal*, 4(02), 1–10.
- Fitriani, R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*, VII(2), 443–452. <file:///C:/Users/Intel/AppData/Local/Temp/62-166-1-PB.pdf>
- Haryono, I. (2023). *Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball*. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/>
- Katili, D. N. O., Djunaid, U., Melani, N. A. D., Yunus, Y., & Harisa, K. (2023). Pengaruh Teknik Massage Endorphin Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–7.
- Laili, F., & Wartini, E. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Marshelia, S. (2022). Pengaruh Penerapan Active Birth Dengan Metode Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Midwife's Research*. <http://www.journal.stikesmuhcrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/view/260%0Ahttp://www.journal.stikesmuhcrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/download/260/137>
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>
- Murtiyarini, I., Rosmaria, R., Suryanti, Y., Marisi, R. E. M., & Herawati, N. (2022). Efek Terapi Birth Ball pada Ibu Bersalin terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 838–846. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4703>
- Paninsari, D. (2021). Terapi Birth Ball Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 94–98. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v6i1.1640>
- Rahayu, N. A., & Kurniawati, H. F. (2020). Efektivitas Therapy terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan: Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.55252>
- Rani, C., Hidayatush, Y., & Arlym, L. T. (2023). IMPLEMENTASI ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN ( CONTINUITY OF CARE ) DI TPMB J PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN TAHUN 2023 ( Implementation Of Sustainable Midwifery Care ( Contunuity Of Care ) at TPMB J Pasar Minggu South in 2023 ). *Jurnal Polanka*, 5(2), 81–86. <http://jurnal.polanka.ac.id/index.php/JKIKT/article/view/105>
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370.

- <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Septiani. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 975–984.
- Sintya Dewi, P. I., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456–465. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1050>
- SUBAGIO, S. U. (2022). Efektivitas Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Ny.Y Kala I Fase Aktif Di Klinik Mahabbah Prima Medika Kota Serang. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 65–70. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2321>
- Sulistianingsih, A., & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1243>
- Triwidiyantari, D., & Ramadhini S, P. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Di Puskesmas Padasuka. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), 40–48. <https://doi.org/10.38037/jsm.v12i1.55>
- Wulandari, H., Nilawati, I., & Elly, N. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Hamil Keputihan Dan Nyeri Perut Dengan Penerapan Asuhan Kebidanan Komplementer Terintegrasi. *Jurnal Kebidanan Manna*, 1(1), 29–42. <https://doi.org/10.58222/jkm.v1i1.14>