

**PEMBERDAYAAN KELAS IBU HAMIL TENTANG EDUKASI  
COUNTERPRESSURE DENGAN BIRTH BALL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PERSALINAN**

*Class Empowerment of Pregnant Women About Counterpressure  
Education and Birth Ball for Pain of Labor*

**Yurizki Telova<sup>1</sup>, Pratiwi Christa Simarmata<sup>2</sup>, Damayanti<sup>3</sup>, Titin Novayanti  
Dey<sup>4</sup>, Ika Nur Saputri<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [yurizki\\_line@yahoo.com](mailto:yurizki_line@yahoo.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1313

**Abstrak**

Melahirkan merupakan suatu proses alamiah yang harus dijalani tiap ibu hamil. Persalinan memiliki makna meregangnya serviks yang disebabkan oleh otot rahim yang berkontraksi sehingga mendorong keluarnya janin. Proses persalinan adalah sangat menyakitkan karena akan menimbulkan nyeri. Sebagian besar ibu bersalin akan mulai mengalami nyeri kala I fase aktif dan fase deselerasi. Ini terjadi dikarenakan frekuensi dan intensitas kontraksi uterus terjadi lebih rutin, lama, dan hebat sehingga sensasi nyeri meningkat dan pembukaan persalinan mempengaruhi nyeri yang dirasakan ibu. Semakin intens HIS dan semakin besar pembukaannya, semakin kuat rasa sakitnya, sehingga membutuhkan latihan birth ball saat hamil sebagai penurunan skala nyeri persalinan. Counter pressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan. Ibu yang dipijat selama 20 menit per jam maka rasa sakit bersalin akan berkurang, tidak lagi merasa takut, berasa nyaman, dan senantiasa berpikiran positif. Birth ball adalah bola terapi fisik pada persalinan kala I yang dapat mengurangi nyeri ibu hamil. Saat ibu bersalin mampu bergerak, menentukan posisi, mengendalikan perasaan cemas dan punya pendamping persalinan yang dapat mengalihkan pikiran dari anggapan nyeri, maka nyeri dapat ditekan. Inilah sebabnya, kombinasi Counter pressure Birth Ball sangat penting untuk dipelajari oleh para ibu hamil saat ingin menjalani persalinan.

**Kata Kunci:** Counter pressure; Birth Ball; Nyeri Persalinan

**Abstract**

Childbirth is a natural process that every pregnant woman must undergo. Labor has the meaning of stretching the cervix caused by the uterine muscles contracting so that it pushes the fetus out. The birth process is very painful because it will cause pain. Most women in labor will begin to experience pain during the first active phase and the deceleration phase. This happens because the frequency and intensity of uterine contractions are more routine, longer, and intense so that the sensation of pain increases and the opening of labor affects the pain felt by the mother. The more intense the HIS and the larger the opening, the stronger the pain, requiring the birth ball exercise during pregnancy as it scales down labor pain. Counter pressure is strong pressure massage by placing the heel of the hand or the flat part of the hand. Mothers who are massaged for 20 minutes per hour will experience less labor pain, no longer feel afraid, feel comfortable, and always think positively. Birth ball is a

*physical therapy ball for the first stage of labor which can reduce the pain of pregnant women. When a birthing mother is able to move, determine her position, control feelings of anxiety and have a birth partner who can divert her mind from the notion of pain, then pain can be suppressed. This is why the Counter pressure Birth Ball combination is very important for pregnant women to learn when they want to go into labour.*

**Keywords:** Counterpressure; Birth Ball; Labor Pain.

## 1. Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang harus dilalui oleh ibu hamil. Persalinan berarti suatu keadaan meregangnya mulut rahim karena kontraksi otot rahim yang mendorong janin keluar (Danuatmaja, 2012). WHO (2017) mengatakan sebanyak 90% persalinan senantiasa disertai nyeri hebat, sementara pada hakikatnya rasa nyeri saat persalinan adalah hal yang lumrah terjadi. Faktor nyeri berasal dari fisiologis dan psikologi. Fisiologis dapat berupa kondisi fisik, sementara psikologis berupa kejiwaan. Nyeri saat bersalin dapat digambarkan sebagai perasaan tidak nyaman akibat sensasi fisik berupa kontraksi uterus dan dilatasi penipisan serviks selama janin saat bersalin (Astuti, Titi. 2018).

Pada ibu primigravida mengalami lama persalinan yaitu 13jam pada kala 1 persalinan, sedangkan pada multigravida berlangsung selama 7 jam lamanya. Persalinan kala I primigravida biasanya nyerinya lebih lama. Minimnya pengetahuan ibu hamil akan memunculkan kekhawatiran terhadap nyeri dan akan mempengaruhi psikologis. (Andromoyo, 2013)

Kekhawatiran akan menyebabkan keluarnya hormon adrenalin dan ketokolamin yang akan memberikan respon kaku dan tubuh menjadi tegang, serta otot dan sel juga ikut tegang dalam situasi ini (Uliyah Musrifatul *et al*, 2015). Hormon adrenalin dan kolamin yang bertambah

akan menaikkan impuls nyeri yang dapat menurunkan aliran darah ke plasenta sehingga suplai pada janin menurun. Akibat kontraksi Rahim menurun, maka proses partus akan berlangsung lama dan nyeri yang semakin hebat sehingga terjadi dilatasi serviks. (Saifuddin, 2012).

Birth ball merupakan terapi fisik memanfaatkan bola yang dapat merelaksasikan otot dan menurunkan nyeri pada ibu hamil. Birth ball juga memanfaatkan gravitasi untuk membantu rotasi kepala bayi dan mempermudah saat diberikan counter pressure (Kustari Oktifa, dkk. 2012). Saat ibu bersalin mengatur posisi maka akan dapat mengendalikan kondisi cemas (Kuswandi, Lanny, 2012). Selain itu, diperlukan juga pendamping yang mampu mengalihkan anggapan nyeri (Aprillia, 2014). Hasil penelitian dari Kurniawati, Dasuki, Kartini (2017) menyatakan umumnya nyeri persalinan pada kelompok ibu yang mengikuti birth ball akan lebih kecil 4,5 dibandingkan dengan kontrol dan p-value sebesar 0,01. Paparan di atas mendasari pengabdian untuk mengadakan kegiatan PKM ini.

## 2. Metode

Metode aktifitas kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan melalui metode sosialisasi serta diskusi dibantu dengan peralatan laptop dan infokus. Sesi diskusi dibuka untuk dapat membangun komunikasi yang lebih intens terhadap peserta yaitu ibu

Received: 14 September 2022 :: Accepted: 29 December 2022 :: Published: 31 December 2022

menyusui di RS Grandmed. Kegiatan dilanjutkan ke tahap pelatihan terhadap ibu yang ditunjukan agar dapat memberdayakan ibu-ibu dalam hal mengedukasi ibu hamil tentang counter pressure dengan birth ball dalam menurunkan nyeri. Jumlah sampel sebanyak 32 Ibu menggunakan teknik accidental sampling.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang counter pressure dengan birth ball dalam menurunkan nyeri. Hasil Kegiatan yang telah diperoleh dalam kegiatan PkM ini adalah:

- Materi yang telah di sampaikan dapat direspon dan dipahami dengan baik
- Secara Keseluruhan peserta dapat memahami manfaat counter pressure dengan birth ball.
- Berdasarkan aspek materi dapat dinyatakan sudah memenuhi target, karena sudah diperoleh feedback.
- Kemampuan peserta meningkat yang dapat dikaji dri nilai pre dan post test berupa kuesioner yang berisi pengetahuan dan kemampuan peserta tentang sosialisasi ini dan sudah di isi oleh peserta.

### 4. Kesimpulan

Terdapat Respon yang baik dari peserta dengan munculnya feedback positif oleh peserta selama kegiatan pemaparan materi dan sosialisasi sebanyak 98%. Artinya peserta telah paham dalam pelaksanaan counter pressure dengan birth ball terhadap penurunan nyeri persalinan.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang memfasilitasi dalam PkM dan Rumah Sakit Granmed Lubuk Pakam yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan PkM ini.

### 6. Daftar Pustaka

- Aprillia, Yessie. 2012. Catatan Ayah Pintar. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Andromoyo. 2013. Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Astuti, Titi. 2018. Efektifitas Paket Materna Terhadap Rasa Nyeri Dan Lamanya Kala I Persalinan Ibu Primipara Di Bandar Lampung. Tesis Ilmu Keperawatan.
- Danuatmaja, Bonny & Meiliasari, M. (2012). Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit Cetakan I. Jakarta: Puspa Swara.
- Kartini. 2017. Pengaruh Massage Effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin di RSUD PKU Muhammadiyah delunggu klaten.
- Kustari Oktifa, dkk. 2012. Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Nyeri Persalinan. Program studi profesi keperawatan fakultas kedokteran universitas brawijaya malang
- Kuswandi, Lanny. 2012. Keajaiban Hypnobirth. Jakarta : PT. Bhuana Gramedia Perbedaan Efektifitas Teknik Back Effflurage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan. Semarang.
- Saifudin. (2012). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Uliyah, Musrifatul, dkk, 2015. Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.