

EDUKASI LATIHAN BIRTH BALL SEBAGAI TERAPI PENURUNAN NYERI PERSALINAN

Education of Birth Ball Training as Therapy to Relieving Labor Pain

Riris Sitorus^{1*}, Grace Erlyn Damayanti S², Yurizki Telova³, Yessi Arisman⁴, Elvi Era Liesmayani⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

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

*email korespondensi author: ririssitorus32@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2207

Abstrak

Nyeri persalinan timbul karena respon fisik psikis ibu. Emosi menjadi labil dikarenakan rasa cemas dan takut yang memperparah kondisi nyeri persalinan. Kondisi nyeri dirasakan oleh ibu saat menjalani persalinan mampu menimbulkan munculnya rasa takut yang membuat menjadi cemas, dan sering hingga mengalami serangan panik. Kondisi ini menyebabkan respon fisiologi yang dapat mengganggu keadaan rahim saat berkontraksi sehingga dampak persalinan akan berlangsung lama. Biasanya Ibu yang akan melahirkan akan sukar menyesuaikan diri terhadap kondisi nyeri persalinan, sehingga kontraksi uterus tidak dapat dikontrol yang membuat perpanjangan kala I dan janin terganggu. Proses persalinan yang lama merupakan jenis komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak dapat diperkirakan. Metode non-farmakologi yang mampu menekan rasa nyeri persalinan yaitu terapi birth ball. Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan bahwa latihan birth ball berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan. PkM dilaksanakan melalui kegiatan edukasi dimana peserta PkM berjumlah 30 orang. Hasil pelaksanaan PkM menunjukkan bahwa peserta PkM telah berhasil diedukasi melalui kegiatan PkM ini sehingga mampu menerapkan latihan birth ball dalam menurunkan nyeri persalinan pada ibu. Atas terlaksananya kegiatan PkM ini, tentunya diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan bidan yang berperan dalam pelayanan tingkat awal untuk memberikan langkah yang sesuai dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu dengan menggunakan terapi komplementer latihan birth ball.

Kata kunci: Edukasi; Latihan Birth ball; Nyeri persalinan; Terapi

Abstract

Labor pain arises because of the mother's physical and psychological response. Emotions become unstable due to anxiety and fear which worsen the condition of labor pain. The pain experienced by the mother during labor can give rise to fear which makes her anxious and often leads to panic attacks. This condition causes a physiological response that can disrupt the condition of the uterus when it contracts so that the impact of labor will last a long time. Usually, the mother who is about to give birth will find it difficult to adjust to the conditions of labor pain, so that uterine contractions cannot be controlled which causes the first stage to lengthen and the fetus to be disturbed. A prolonged labor process is a type of birth complication that is worrying, complicated, and unpredictable. A non-pharmacological method that can reduce labor pain is birth ball therapy. Research that has been conducted has found that birth ball exercises affect reducing labor pain. PkM is implemented through educational activities where there are 30 PkM participants. The results of the PkM

implementation show that the PkM participants have been successfully educated through this PkM activity so that they can apply birth ball exercises to reduce labor pain in mothers. Due to the implementation of this PkM activity, it is hoped that there will be an increase in the knowledge of midwives who play a role in initial level services to provide appropriate steps in dealing with labor pain in mothers using complementary therapy, and birth ball exercises.

Keywords: Education; Birth ball exercises; Labor pain; Therapy

1. Pendahuluan

Kehamilan menjadi suatu tahapan yang kebanyakan ditunggu-tunggu oleh banyak wanita yang sudah menikah, karena akan memperoleh keturunan sekaligus menjadi ibu. Proses persalinan menjadi waktu dimana janin akan keluar, yang dimulai dengan proses pembukaan dan dilatasi serviks sebagai efek kontraksi uterus. Persalinan terdiri atas tahap kala I-IV, dimana kala I merupakan tahap awal kontraksi uterus hingga pembukaan lengkap (Ferinawati dan Zahara, 2021).

Tahap persalinan senantiasa berkaitan dengan rasa nyeri. Nyeri timbul karena respon fisik dan psikis ibu. Perasaan karena cemas hingga ketakutan akan menjadi faktor tambahan penyebab nyeri. Nyeri saat persalinan akan menimbulkan kecemasan, ketakutan, bahkan kepanikan yang mana akan memperlama durasi persalinan (Sutriningsih *et al*, 2019).

Ketidaknyamanan, rasa takut dan nyeri menjadi masalah ibu bersalin yang apabila tidak ditangani dengan baik maka menghambat keberhasilan persalinan. Persalinan lama menjadi salah satu penyumbang angka kematian ibu (Kurniawati *et al*, 2017).

Data WHO (2017) menunjukkan ada 295.000 perempuan di dunia yang meninggal akibat komplikasi persalinan. Angka kematian ibu berada pada 305. Penyebab langsung berupa perdarahan (25%), sepsis (15%), hipertensi (12%), partus lama (8%), komplikasi aborsi (13%), dan lainnya (8%).

Penatalaksanaan nyeri pada ibu bersalin harus dilakukan seefektif mungkin untuk menghindari terjadinya komplikasi. Penatalaksanaan nyeri dapat diatasi melalui metode non-

farmakologi melalui terapi *birth ball* (Armi and Susanti, 2015). *Birthball* berarti bola lahir yang dipakai ibu inpartu kala I untuk mendukung persalinan. ketika duduk dan bergoyang di atas bola dengan gerakan depan-belakang dan kanan-kiri akan menghadirkan rasa nyaman dan persalinan akan berlangsung cepat, karena meningkatnya endorfin yang keluar karena elastisitas bola akan merangsang reseptor di daerah panggul (Aryani *et al.*, 2018).

Menurut Sutriningsih *et al* (2019) menemukan bahwa *birthing ball* mampu menurunkan nyeri Ibu bersalin di Klinik Helna Tamansari. Ulfah dan Rosmaria (2021) juga mendapatkan adanya penurunan nyeri ibu bersalin setelah terapi *birth ball*.

Kegiatan PkM melalui edukasi ini dirasa perlu untuk diberikan kepada tenaga kesehatan, agar dapat meningkatkan kemampuannya sehingga dapat menjalankan prosedur pelaksanaan *birthball* dalam menurunkan nyeri ibu hamil.

2. Metode

Kegiatan edukasi ini terlaksana atas kerjasama tim PkM dengan bidan di Puskesmas, rumah sakit dan klinik mandiri. Seminar diadakan di institut kesehatan medistra lubuk pakam dengan total peserta 30 orang. Dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi PkM disampaikan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan PkM diawali proses pengurusan izin PkM di tempat pelaksanaan. Setelah pemaparan, maka akan dilakukan diskusipada masing-masing kelompok. Terakhir, Tim PkM melakukan evaluasi dengan

mengeluarkan pertanyaan lisan kepada peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan PkM menunjukkan bahwa peserta PkM telah mendapat pengetahuan tentang bagaimana menerapkan latihan *birth ball* dalam menurunkan nyeri persalinan. Kegiatan edukasi ini telah mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan bidan dalam menentukan pendekatan yang tepat untuk mengatasi nyeri persalinan pada ibu dengan menggunakan terapi komplementer latihan *birth ball*. Bidan dapat mendukung ibu bersalin saat menjalani pengalaman bersalin yang menyenangkan. Penggunaan *birthing ball* sebagai terapi latihan bagi ibu bersalin dilakukan dengan cara duduk tenang dan bergoyang di atas bola, mencengkram bola saat kontraksi. Ini akan mampu menekan rasa nyeri persalinan. Seorang ibu merelaksasi kontraksi uterus hingga menjadi nyaman saat proses persalinan. *Birthball* juga bagus untuk meningkatkan tenaga ibu saat melahirkan, postur tubuh menjadi tegak, dan janin akan berada di posisi terbaik untuk lahir normal (Sari *et al*, 2021). Selama terapi, ibu dapat duduk nyaman sesuai bentuk bola terhadap tubuh sehingga terasa santai. Ligamen dan otot panggul akan relax dan tekanan berkurang pada sendi sacroiliac, pembuluh darah di uterus dan tekanan pada kandung kemih.

Pelaksanaan seminar berlangsung dengan baik karena di dukung beberapa faktor seperti adanya dukungan dari mitra PkM dalam meningkatkan kehadiran peserta. Hal ini akan berdampak positif terhadap kualitas SDM. Sementara hambatan dalam kegiatan PkM ini nihil.

4. Kesimpulan

Kegiatan seminar terbukti mampu mengedukasi peserta PkM dalam menerapkan latihan *birth ball* dalam mengatasi nyeri persalinan pada ibu. Kegiatan ini juga mendukung puskesmas dalam mengontrol kesehatan ibu dan anak. Respon positif

diperoleh dari peserta atas atensinya saat sesi diskusi. Kegiatan ini akan menjadi kolaborasi yang baik antara puskesmas di kecamatan dengan tenaga bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan.

5. Ucapan Terima Kasih

Tim PkM berterima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan Puskesmas Lubuk Pakam beserta bidan di Kecamatan Lubuk Pakam yang telah berkontribusi besar dalam menuntaskan kegiatan PkM ini.

6. Daftar Pustaka

- Armi, Y. and Susanti, E. (2015). *Efektifitas Teknik Pijat Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Dalam Persalinan Kala I Di Bidan Praktek Mandiri Bd."Y" Lubuk Alung Tahun 2014'*, Jurnal Kesehatan, 5(1).
- Aryani, Alyensi, Y, Fatiyani F, I. (2018). Hubungan Pengetahuan Bidan dan Penilaian Teknik Penggunaan Bola Persalinan Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal di Klinik Taman Sari Kota Pekanbaru'. Jurnal Proteksi Kesehatan, [Vol 5 No 2](#)
- Ferinawati & Zahara, Rita. (2021). *Pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin di BPM Yulia Fonna AMdKeb, SKM Desa Lipah Rayeuk Kecamatan Jeumpa Kabupaten Bireuen*. Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 7 No. 2 Oktober 2021. Universitas Ubudiyah Indonesia
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). *Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 5(1), 1.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: PT. Bina Pustaka sarwono prawirohardjo.
- Sari, N. M., Khairi, Z., Ariani, P., Ayu, P., Ariescha, Y., Purba, T. J., Natalia, K., Ball, T. B., & I, P. K.

Received: 28 June 2024 :: Accepted: 30 June 2024 :: Published: 30 June 2024

- (2021). *Pengaruh Terapi Birth Ball Pada Ibu Bersalin Terhadap Nyeri Kala I Persalinan*. Penelitian Kebidanan & Kespro, 3(1).
- Sutriningsih, Destri, Yuhelva & Shaqinatuniss, Andiani. (2019). *Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan*. Wellnes and healthy magazine. Volume 1 Nomor 1, Februari 2019, p125-132
- Ulfah, Maria & Rosmaria. (2021). *Pengaruh Terapi Birth Ball pada Ibu In-Partu terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nuriman Rafida Jambi*. Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan.