

PENYULUHAN PELAKSANAAN TEKNIK *BIRTH BALL* TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**Wilda Wahyuni Siregar^{1*}, Dwi Handayani¹, Damayanti, Diah Evawanna Anuhgera¹,
Juni Mariati Simarmata, Raisha Octavariny¹**

¹Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

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

*email korespondensi author: wilda09wahyuni@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.761

Abstrak

Pada persalinan kala I rasa nyeri adalah faktor fisiologis dengan adanya proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat berkontraksi, adanya peregangan segmen bawah Rahim. Kegiatan penyuluhan birth ball dapat dilakukan kepada ibu hamil trimester III. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk membantu meringankan rasa nyeri dan kecemasan persalinan kala I. Hal ini dapat dilakukan agar menjaga dan mengurangi rasa cemas dan stress pada ibu hamil trimester III. Birth ball dapat dilakukan dengan cara duduk diatas birth ball, bersandar pada bola dengan berlutut, bersandar pada tempat tidur dengan brith ball. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 2 hari di Klinik Pratama Hamidah. Kegiatan ini diawali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah lalu diikuti edukasi mengenai birth ball, manfaat birth ball, cara menggunakan birth ball, beserta pemberian leaflet mengenai birth ball, Demonstrasi pelaksanaan terapi birth ball dan leaflet tentang cara penggunaannya juga dibagikan kepada masing – masing hamil trimester III. Pelaksana kegiatan juga melakukan diskusi dan tanya jawab kepada ibu hamil trimester III terkait dengan pelaksanaan birth ball yang telah selesai disosialisasikan. pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan pada 32 orang ibu hamil trimester III, seluruh responden mengalami penurunan rasa cemas dan stress dan nyeri pada pinggang dan punggung dan mereka juga sudah mengetahui bahwa dengan teknik ini pada saat persalinan akan mempercepat proses kala satu sehingga nyeri yang dialami akan semakin singkat.

Kata kunci: Penyuluhan kesehatan; Birth Ball; Nyeri Persalinan

Abstract

In the first stage of labor, pain is a physiological factor with the cervical dilatation process, uterine muscle hypoxia when it contracts, stretching of the lower uterine segment. Birth ball counseling activities can be carried out to pregnant women in the third trimester. The purpose of this community service is to help relieve the pain and anxiety of the first stage of labor. This can be done in order to maintain and reduce anxiety and stress in third trimester pregnant women. Birth ball can be done with cara sitting on the birth ball, leaning on the ball by kneeling, leaning on the bed with a birth ball. The implementation of this community service lasted for 2 days at the Hamidah Pratama Clinic. This activity begins with checking blood pressure, followed by education about birth balls, the benefits of birth balls, how to

Received: 18 June 2021 :: Accepted: 06 December 2021 :: Published: 31 December 2021

use birth balls, along with the provision of leaflets about birth balls, demonstrations on the implementation of birth ball therapy and leaflets on how to use them. . The organizers of the activity also conducted discussions and asked questions to pregnant women in the third trimester related to the implementation of the birth ball which had been socialized. the implementation of counseling conducted on 32 third trimester pregnant women, all respondents experienced a decrease in anxiety and stress and pain in the waist and back and they also already knew that with this technique at the time of delivery it would speed up the first stage process so that the pain experienced would be shorter.

Keyword: Health education; birth ball; labor pain

1. Pendahuluan

Data dari SDGs pada tahun 2015 menyatakan bahwa angka kematian ibu sudah mengalami penurunan, tetapi masih jauh dari harapan atau target dari SDGs itu sendiri. Padahal persalinan sudah meningkat dimana penolong persalinan adalah tenaga Kesehatan. Keadaan ini dapat disebabkan oleh pelayanan Kesehatan yang berkualitas belum memafai, keadaan Kesehatan ibu hamil, dan factor penyebab lainnya. Hipertensi dalam kehamilan menjadi faktor utama penyebab kematian ibu hamil dan menyebabkan pendarahan postpartum. Keadaan ibu hamil yang menyebabkan kondisi tersebut adalah kurangnya Kesehatan ibu hamil dimana masih belum adanya penanganan yang menyeluruh terhadap kehamilan, adanya komplikasi penanganan, anemia, diabetes pada ibu hamil, malaria, hipertensi. Status Kesehatan masyarakat menjadi indikator yang harus dicapai, dimana menurunkan angka kematian ibu dari 359 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2012 menurun pada tahun 2019 menjadi 206 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2019).

Persalinan yang dijalani oleh ibu hamil tidak dapat dihindarkan dari rasa nyeri. Nyeri akan tiba-tiba tiba Ketika persalinan akan dimulai dimana otot rahim akan berkontraksi dan berupaya untuk membuka serviks, kemudian akan

mendorong kepala janin kearah panggul. Pada persalinan kala I rasa nyeri adalah faktor fisiologis dengan adanya proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat berkontraksi, adanya peregangan segmen bawah Rahim (Bandiyah S, 2009).

Partus lama dapat disebabkan oleh kelainan kontraksi yang adek kuat dan tidak atekuat, sehingga ibu mengalami rasa gelisah, letih dan berkeringat, cemas dan bernafas lebih cepat (Prawiroharjo 2012).

Kala I aktif pada proses persalinan dapat dipengaruhi oleh dilatasi serviks dan terjadinya penurunan kepala ke dasar panggul. Kontraksi yang berlangsung dengan intensitas semakin lama semakin kuat dan sering merupakan nyeri persalinan. Untuk membantu persalinan pada kala I persalinan dapat menggunakan Teknik *birth ball* dimana *birth ball* merupakan bola lahir. Adapun keuntungan dari pemakaian birthball ini adalah aliran darah kerahim akan meningkat, plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat meningkatkan outlet panggul sebanyak 30%, serta dapat memberikan rasa nyaman pada lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontra-tekanan pada perineum dan paha, bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunya bayi sehingga mempercepat proses persalinan (Aprilia, 2011).

Received: 18 June 2021 :: Accepted: 06 December 2021 :: Published: 31 December 2021

Metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada persalinan telah banyak ditemukan, ada yang farmakologi dan nonfarmakologi. Dengan metode nonfarmakologi biasanya lebih mudah dilakukan dan lebih aman terhadap ibu hamil dan ibu bersalin termasuk juga kepada bayinya. Metosanya adalah, massage, terapi sentuhan, kompres air hangat, relaksasi, dan kompres dingin, mengatur pernafasan (Henderson dan Jones, 2006).

Teknik *birth ball* merupakan salah satu Tindakan nonfarmakologi dimana penanganan nyeri dan relaksasi saat kehamilan dan persalinan dapat dilakukan.

Bola terapi yang dapat membantu perubahan posisi kemajuan persalinan pada kala I. Kemajuan persalinan yang menggunakan bola terapi fisik dapat digunakan dalam berbagai posisi yang nyaman bagi ibu bersalin. Duduk dibola dan menggoyang - goyangkan bola tersebut. Tindakan ini merupakan salah satu cara yang membantu kemajuan persalinan kala I. Tindakan ini dapat menggunakan grafitasi yang meningkatkan pelepasan *endorphin* dan lengkungan bola tersebut dapat merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin*. Banyak manfaat yang diperoleh selama persalinan dengan menggunakan *birth ball*, penurunan rasa cemas pada ibu hamil dan bersalin, mengurangi rasa nyeri, penurunan kepala yang lebih cepat, semakin pendeknya dirasi kala I. adanya rasa puas dan kesejahteraan ibu hamil dan bersalin semakin meningkat. Latihan *birth ball* dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini untuk mendorong persalinan dan mendukung

perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan.

Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan pelaksanaan teknik *birth ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu hamil trimester III adalah untuk membantu meringankan rasa nyeri dan kecemasan persalinan kala I. Hal ini dapat dilakukan agar menjaga dan mengurangi rasa cemas dan stress pada ibu hamil trimester III. Lokasi pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Pratama Hamidah.

2. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dari pendataan lokasi pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Hamidah. Selesai pendataan ibu hamil maka dilakukan terlebih dahulu pemeriksaan tekanan darah ibu hamil trimester III. Sebelum memulai mengajarkan teknik *birth ball* pada ibu hamil trimester III maka dilakukan terlebih dahulu edukasi mengenai *birth ball*, manfaat *birth ball*, cara menggunakan *birth ball*, beserta pemberian *leaflet* mengenai *birth ball* tersebut. Demonstrasi pelaksanaan terapi *birth ball* dan *leaflet* tentang cara penggunaannya juga dibagikan kepada masing - masing hamil trimester III, setiap ibu hamil trimester III diberikan 1 bola *birth ball* untuk melakukan Latihan. Setelah selesai melakukan latihan terapi *birth ball*, Pelaksana kegiatan juga melakukan diskusi dan tanya jawab kepada ibu hamil trimester III terkait dengan pelaksanaan *birth ball* yang telah selesai disosialisasikan.

Peralatan yang digunakan saat melakukan *birth ball* adalah *birthing ball*. Cara melakukan *birthing ball* yaitu yang pertama duduk di atas *birthing ball*, ibu duduk diatas bola selayaknya duduk diatas

Received: 18 June 2021 :: Accepted: 06 December 2021 :: Published: 31 December 2021

kursi, buka kaki selebar bahu dan jejakkan telapak kaki di lantai. Yang kedua bersandar pada bola, ibu bisa menempatkan *bola* di lantai sambil berlutut dan bersandar di atasnya. Yang ketiga bersandar pada tempat tidur dengan *birthing ball*. Letakkan *bola* di atas tempat tidur kemudian bersandarlah sembari berdiri. Selain di lantai, bola juga bisa dipakai di tempat tidur dalam posisi berbaring dengan bantuan orang lain untuk melakukan pemijitan punggung.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan dilakukan kepada seluruh ibu hamil trimester III yang cemas terhadap rasa sakit pada saat melahirkan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9- 10 Mei 2020 pada hari Sabtu dan Minggu di Klinik Pratama Hamidah sejumlah 32 orang.

Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari. Pada hari pertama tim pelaksana melakukan konseling dan edukasi mengenai *birth ball* sedangkan hari kedua dengan melakukan latihan untuk melaksanakan *birth ball*.

Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan informasi melalui demonstrasi (latihan) dan *leaflet* yang dibagikan kepada responden. Para responden juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan meredemonstrasi cara melakukan *birth ball*. Respon responden ketika dilakukan promosi kesehatan dapat terlihat aktif dari kesediaan para responden yang aktif bertanya, mendengarkan penyampaian informasi dan cara melakukan *birth ball* dari tim pelaksana dengan baik.

Hasil dari latihan *birth ball* pada ibu hamil trimester III pada hari kedua yakni ibu merasa semakin rileks dalam

menghadapi persalinan sebanyak 32 orang (100%) dengan rata - rata penurunan rasa nyeri di pinggang dan punggung, mengurangi ketegangan otot, penurunan rasa cemas serta stress yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *birth ball* dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

4. Kesimpulan

Pemberian latihan teknik *birth ball* merupakan salah satu terapi sederhana secara farmakologi untuk menurunkan dan mengontrol rasa nyeri pada pinggang dan punggung, mengurangi rasa cemas serta stress pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan pada 32 orang ibu hamil trimester III, seluruh responden mengalami penurunan rasa cemas dan stress dan nyeri pada pinggang dan punggung dan mereka juga sudah mengetahui bahwa dengan teknik ini pada saat persalinan akan mempercepat proses kala satu sehingga nyeri yang dialami akan semakin singkat. Responden mengerti tentang sosialisasi yang diberikan dengan baik dan diharapkan dapat diterapkan secara mandiri di tempat masing-masing.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada ibu Klinik Pratama Hamidah, kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan seluruh ibu hamil trimester III yang telah membantu dalam melaksanakan proses pengabdian masyarakat.

6. Daftar Pustaka

Aprilia, Y. 2011. *Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Received: 18 June 2021 :: Accepted: 06 December 2021 :: Published: 31 December 2021

- Bandiyah S, 2009. *Kehamilan Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press;
- Fadmiyanor, I, Junaida Rahmi, Mila Putri Ayu, 2017. *Pengaruh Pemberian Metode Birth ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di BPM Siti Julaeha*. Jurnal Ibu dan Anak. Volume 5, Nomor 2, November 2017
- Henderson, C., Jones, K. 2006. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, Djaswadi Dasuki, Farida Kartini, 2017. *Efektivitas Latihan Birth ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida*. Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery *JNKI*, Vol. 5, No. 1, Tahun 2017, 1-10
- Maryunani, Anik dan Eka Puspita. 2013. *Asuhan Kegawat darurat Maternal dan Neonatal*. Jakarta : TIM
- Prawirohardjo S, 2012. *Ilmu Kebidanan*. 4 ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo;
- Purwati, A, Tut Rayati, 2020, *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di PMB Ike Sri Kec. Buluwang Kab. Malang*. Journal of Islamic Medicine Vol 4(1) (2020), Pages 40-45
- Sarwono, 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka;