

## Penyuluhan Penggunaan Brith Ball Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2024

**Author:**  
Dona Seniorita<sup>1</sup>

**Afiliation:**  
Akademi Kebidanan  
Kharisma Husada Binjai<sup>1</sup>

**Corresponding email**  
Donaseniorta577@gmail.com



*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

### Abstrak:

**Latar belakang:** Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologis, yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis. Birth ball memiliki arti bola lahir yang dapat digunakan pada ibu inpartu kala I ke posisi yang biasa membantu kemajuan persalinan. Adapun keuntungan dari pemakaian birth ball ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim, 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 turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan.

**Metode pengabdian:** Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penggunaan brith ball untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I.

**Hasil pengabdian:** Setelah dilakukan penyuluhan penggunaan brith ball untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I di klinik pratama kasih bunda terdapat 20 orang yang melakukan kunjungan untuk penggunaan brith ball di klinik pratama kasih bunda

**Kesimpulan:** Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para ibu hamil yang sudah mendekati masa persalinan.

**Kata kunci:** Nyeri, Brith Ball, Persalinan

### Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dalam kehidupan wanita. Proses persalinan memiliki arti yang berbeda disetiap wanita, dengan belum adanya pengalaman akan memunculkan kecemasan dan ketakutan yang berlebih selama proses persalinan. Keadaan ini sering terjadi pada wanita yang pertama kali melahirkan (Wijaya dkk, 2014). Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan ataupun tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Sulistyowati & Nugraheny, 2013).



Menurut data World Health Organization (WHO, 2017) sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran. Angka kematian yang tinggi umumnya disebabkan kurangnya pengetahuan tentang sebab dan penanggulangan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Dari hasil survey SDKI menunjukkan AKI dan AKB di Indonesia belum mencapai target yang diharapkan oleh MDGs tahun 2015 AKI yang akan turun menjadi 102/100.000 KH dan AKB 23/1000KH.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologis, yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis. Birth ball memiliki arti bola lahir yang dapat digunakan pada ibu inpartu kala I ke posisi yang biasa membantu kemajuan persalinan. Adapun keuntungan dari pemakaian birth ball ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim, 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 turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan. Penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dengan metode nonfarmakologis, metode tersebut adalah pilihan yang disukai oleh ibu melahirkan. Salah satu metode untuk mengatasi nyeri dengan cara non farmakologis adalah metode distraksi dengan bola kelahiran birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress dan kecemasan.

## Studi Literatur

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologi yang normal dalam kehidupan. Kelahiran seorang bayi juga merupakan peristiwa sosial bagi ibu dan keluarga. Peran ibu adalah melahirkan bayinya, sedangkan peranan keluarga adalah memberikan bantuan dan dukungan pada ibu ketika terjadi persalinan (Sumarah,2010). Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai penyulit. Persalinan (inpartu) dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap (Sursilah, 2010).

Persalinan adalah proses dimana janin, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan Normal adalah proses persalinan yang melalui kejadian secara alami dengan adanya kontraksi rahim ibu dan dilalui dengan pembukaan untuk mengeluarkan bayi. Persalinan juga merupakan proses alamiah dimana terjadi dilatasi servik, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Persalinan Normal disebut juga alami karena terjadi secara alami. Jadi secara umum Persalinan Normal adalah proses persalinan yang melalui kejadian secara alami dengan adanya kontraksi rahim ibu dan dilalui dengan pembukaan untuk mengeluarkan bayi.

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subyektif. Oleh karena, itu suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda bahkan suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda (Zakiyah,2015:6).

Pada kehamilan dan persalinan rasa nyeri diartikan sebagai sebuah sinyal untuk memberitahukan kepada ibu bahwa dirinya telah memasuki tahapan proses persalinan. Perry&Bobak (2004) mengatakan rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik pada setiap ibu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain budaya, takut, kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, persiapan persalinan dan dukungan. Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah

yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks)

Birth ball (bola kelahiran) adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Birth ball merupakan bola berukuran cukup besar dengan bentuk yang menyerupai gym ball, namun dengan ukuran sedikit lebih besar. Birth ball juga dirancang khusus supaya tidak licin saat digunakan di lantai sehingga aman digunakan. Sebuah bola terapi fisik dapat digunakan dalam berbagai posisi

Ada berbagai macam cara yang berbeda untuk menggunakan birth ball selama masa kehamilan dan persalinan. Namun perlu diingat saat persalinan, biasanya Anda akan banyak dibantu oleh seorang doula atau orang terlatih lainnya untuk memastikan keamanan penggunaan birth ball. Birth ball banyak disarankan untuk digunakan selama masa kehamilan maupun untuk mempermudah proses persalinan, karena penggunaan bola ini memiliki beragam mafaat seperti berikut ini :

1. Mengurangi rasa nyeri, dan kecemasan;
2. Meminimalkan penggunaan petidin;
3. Membantu Bumil mendapatkan posisi yang nyaman saat persalinan;
4. Membantu proses penurunan kepala;
5. Mengurangi durasi persalinan kala I;
6. Membantu membuka panggul, sehingga memudahkan janin turun ke jalan lahir

## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di klinik pratama kasih bunda dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan penggunaan brith ball untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

## Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan penggunaan brith ball untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I di klinik pratam kasih bunda dengan jumlah 20 orang responden yang melakukan kunjungan di klinik pratama kasih bunda

### Penggunaan Brith Ball Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Pratam Kasih Bunda Tahun 2024 (n=20)

Tingkat Nyeri	Kelompok eksperimen (%)		Kelompok Control (%)	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan	7	35,00	0	0
Nyeri Sedang	12	60,00	1	5,0
Nyeri Berat	1	5,00	19	95,00
Total	20	100,0	20	100,0

Setelah dilakukan penyuluhan, dari 20 responden terdapat 12 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I dengan nyeri sedang (60,0%), 7 responden (35,0%) yang merasakan

tingkat nyeri ringan dan 1 responden (5,0%) yang merasakan tingkat nyeri berat (5,0%) sesudah diberikan terapi *birth ball* dan kelompok kontrol terdiri dari 20 responden terdapat 1 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I sedang (5,0%) dan 19 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I berat (95,0%) tidak diberikan terapi *birth ball*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, didapati dari 20 responden terdapat 12 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I dengan nyeri sedang (60,0%), 7 responden (35,0%) yang merasakan tingkat nyeri ringan dan 1 responden (5,0%) yang merasakan tingkat nyeri berat (5,0%) sesudah diberikan terapi *birth ball* dan kelompok kontrol terdiri dari 20 responden terdapat 1 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I sedang (5,0%) dan 19 responden yang merasakan tingkat nyeri persalinan kala I berat (95,0%) tidak diberikan terapi *birth ball*.

Penggunaan *birth ball* yang mendukung penerapan Teknik counterpressure yang dilakukan ibu bersalin dengan cara berlutut dan memeluk bola selama kontraksi dapat membuat rasa nyaman dan mengurangi nyeri persalinan, membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin

## Kesimpulan

Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya untuk para ibu hamil yang sudah mendekati masa persalinan agar dapat meminimalisir atau menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I.

## Referensi

- Afroh, F., Judha, M. & S. (2014). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Andarwulan. (2023). Efektivitas Birthing Ball pada Ibu Primipara terhadap Persalinan Kala Dua. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10.
- Aprilia, Yessie. 2011. *Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Aprillia Yesi. (2017). *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Widiasarana Indonesia. <https://onesearch.id/Author/Home?author=Aprillia%2C+Yesie>+ Corwin, E. J. (2019).
- Asrinah, Shinta Siswoyo Putri, dkk. 2010. *Konsep kebidanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018*. Mandailing Natal : Dinas Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal.
- Indriyani. (2016). Efektifitas Antara Posisi Maternal dan Teknik Relaksasi Pada Ibu Bersalin Normal. *Jurnal Unsiq*. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/ppkm/article/view/343>

Indrayani, Triana. 2018. *Pengaruh Penggunaan Birthing Ball terhadap Penurunan Skor Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018*. Jurnal JAKHKJ Vol. 5 No.1.

Irmawan. (2014). Penggunaan birth ball pada saat persalinan. *Poltekkes Semarang*. <https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=streampdf&fid=13245&bid=16053>.

Judha, Mohammad dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.