

Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi Birth Ball Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang

Risza Choirunissa*, Retno Widowati, Putri Nabila

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

* Correspondent Author: risza.choirunissa@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphen. *birth ball* bermanfaat secara fisik sehingga dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan. Dalam hal ini, *birth ball* memposisikan tubuh ibu secara optimal dan pengurangan nyeri dalam kontraksi uterus memunculkan Gerakan yang tidak biasa. Alasan yang mendasari hal ini adalah Latihan *birth ball* dapat bekerja secara efektif dalam persalinan.

Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan serta pelatihan khususnya pada ibu hamil supaya dapat mengantisipasi nyeri persalinan dengan metode *birth ball*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang *birth ball*. Metode yang digunakan adalah ceramah, praktik, tanya jawab dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini semua peserta sangat tertib mendengarkan paparan materi dan antusias saat bertanya maupun menjawab pertanyaan dan 80 % peserta mengatakan kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang metode *birth ball*.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Birth Ball, Ibu Bersalin, Kala I

Received: January 3, 2020

Revised: January 20, 2020

Accepted: February 28, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kematian Ibu (AKI) tahun 2013 sampai dengan 2015 mencapai 713 per 100.000 kelahiran. Dengan klasifikasi kematian ibu antara lain karena infeksi sebesar 22%, hipertensi sebesar 14%, perdarahan 37%. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Serang tahun 2019, Angka Kematian Ibu pada tahun 2018 mencapai 24 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun 2017 adalah 13 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 35 per 100.000 kelahiran hidup, jumlah kematian ibu di kota serang mengalami kenaikan selama 3 periode tahun (Dinkes Kota, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Gau *et al.* (2011), Membuktikan bahwa nyeri persalinan dan manajemen pengelolaan nyeri tetap menjadi perhatian utama bagi wanita, Keluarga dan Penyedia layanan Kesehatan. Hal ini penting bagi pemberi pelayanan

kesehatan untuk selalu menggunakan tindakan non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dalam persalinan. Mengingat potensi efek samping pada ibu dan janin, penggunaan metode farmakologi berupa analgesik dan anestesi memungkinkan untuk tidak menjadi pilihan pertama untuk persalinan. Banyak wanita bersalin yang berkeinginan untuk menghindari nyeri dengan meminimalkan penggunaan metode farmakologi.

Rasa nyeri muncul akibat reflek fisik dan respon psikis ibu. Ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut dapat memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Nyeri yang dialami ibu ketika menghadapi persalinan dapat merangsang ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan. Hal ini dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi dengan akibat akan memperpanjang waktu persalinan. Nyeri pada kala I persalinan merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lebih lama, untuk itu perlu diperhatikan penanganan untuk mengatasi nyeri pada kala I persalinan (Gau *et al.*, 2011).

Ketidaknyamanan, rasa takut dan rasa nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin. Hal tersebut merupakan rintangan terbesar dalam persalinan dan jika tidak diatasi akan berdampak pada terhambatnya kemajuan persalinan (Matthew, 2012). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone stress yang berlebihan seperti *katekolamin* dan *steroid*. Hormon ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Cunningham *et al.*, 2010; Susilawati, 2017).

Ketika seorang ibu menghadapi proses persalinan diiringi dengan ketakutan dan sangat cemas serta tegang, tak yakin pada diri sendiri maka ketegangan ini bisa menyebabkan tekanan pada serviks dan rahim sehingga akan lebih banyak rasa sakit/ nyeri yang ditimbulkan. Persepsi nyeri dalam persalinan erat hubungannya dengan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri antara lain emosional, motivasi, sosial budaya dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri selama persalinan didefinisikan sebagai keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk mengatasi nyeri yang dirasakan sehingga ibu dapat mengontrol dan mengatasi nyeri secara alami sehingga proses persalinan berlangsung lancar (Mander, 2012; Sari, 2018).

Dinyatakan oleh Baston (2011), bahwa manajemen nyeri secara non farmakologis lebih efektif dibandingkan dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Asuhan sayang ibu dalam kala I juga harus diberikan. salah satunya adalah pemberian teknik relaksasi pada kala I seperti pernapasan, posisi ibu serta pijatan. Salah satu Teknik relaksasi dan Tindakan non farmakologis dalam penanganan nyeri saat persalinan dengan menggunakan *birth ball* yang juga biasa dikenal dalam senam pilates sebagai, *fitball*, *swiss ball* dan *petzi ball*.

Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin. *birth ball* bermanfaat secara fisik sehingga dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan. Dalam hal ini, *birth ball* memosisikan tubuh ibu secara optimal dan pengurangan nyeri dalam kontraksi uterus memunculkan Gerakan yang tidak biasa. Alasan yang mendasari hal ini adalah Latihan *birth ball* dapat bekerja secara efektif dalam persalinan (Gau *et al.*, 2011; Kurniawati *et al.*, 2017).

Penggunaan *birth ball* selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus. penggunaan *birth ball* pada intrapartum memberi kontribusi dalam

meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit sebanyak 60% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan *birth ball*, 8% melaporkan nyeri yang lebih dari sebelumnya, 26% melaporkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyerinya (Gau *et al.*, 2011).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang *birth ball*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyampaian materi :

- a. Ceramah
Ceramah adalah penyajian informasi secara lisan baik formal maupun informal oleh Pemateri, dalam hal ini pemateri menyampaikan materi dengan alat bantu leaflet
- b. Praktikum
Praktikum adalah kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang teori dengan cara mempraktekan langsung pada media. Praktikum disini adalah pemateri memberikan tutorial bagaimana cara terapi *birth ball*.
- c. Tanya Jawab
Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat two way traffic sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan.
- d. Doorprize
Sesi doorprize ini sekaligus digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, 3 pertanyaan telah disiapkan dengan 3 hadiah bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan.
- e. Pembuatan laporan dilakukan oleh Tim setelah selesai pelaksanaan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang terapi *birth ball*

Tahap Penyuluhan dan Praktikum

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan leaflet yang dibagikan pada setiap peserta untuk memudahkan proses penyampaian materi, leaflet berisi Standar Operasional Prosedur Terapi *birthball*, team pengabdian masyarakat memperkenalkan diri dan menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk menyampaikan materi, materi yang di sampaikan berupa tujuan dan prosedur pelaksanaan dari terapi *birth ball*.

Intervensi selanjutnya adalah memberikan pelatihan yaitu melalui praktek langsung menggunakan *birth ball* di dampingi oleh suami dari ibu hamil, afirmasi positif dari semua akan meningkatkan rasa percaya diri ibu.

Tahap Tanya Jawab

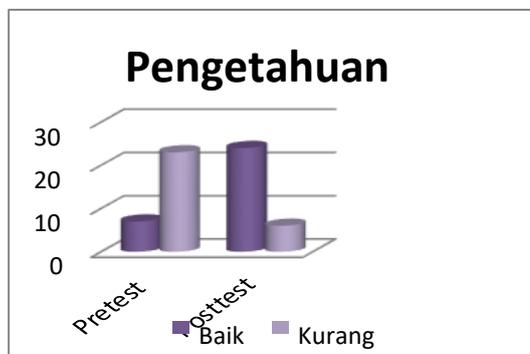
Tahap Tanya jawab ini diberikan oleh pemateri dengan memberikan 3 pertanyaan dan bagi peserta yang dapat menjawab dengan benar diberikan reward khusus. Semua pertanyaan dapat terjawab oleh peserta.

Tahap Evaluasi

Dalam tahap ini semua peserta diberikan lembar post test untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi dan praktek. Hasil evaluasi yang dilakukan terhadap 30 peserta 80 % mengalami peningkatan pengetahuan



Gambar 1 : Tahap Penyuluhan dan praktikum



Grafik 1 : Hasil Pretest dan



Gambar 2 : Tahap Tanya Jawab



Gambar 3 : Tahap Evaluasi

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini mengucapkan terimakasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Nasional yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil serta Klinik P yang telah memberikan dukungan penuh terhadap terselenggaranya kegiatan ini

KESIMPULAN

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Meningkatnya pengetahuan ibu terhadap terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri Adapun yang menjadi saran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diharapkan bidan dan ibu bersalin dapat melakukan terapi *birth ball* untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada kala I persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, D. (2011), *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain pada Anak*. Salemba Medika, Jakarta

- Andriani, E., Gamayani, U., & Arisanti, N. (2021), Efektifitas Kompres Hangat dan Birth Ball Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di PMB Martini dan PMB Roslina Kabupaten Aceh Utara, *Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat FK- Unpad*, 12(1), 1-11.
- Aprilia, Y., dan Ritchmond, B. (2011), *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. (2012), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC, Jakarta.
- Chapman, V., (2013), *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Kelahiran, terjemahan (terjemahan)*. EGC, Jakarta.
- Creswell, & John, W. (2012), *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pusat Belajar, Yogyakarta.
- Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. N. L.C., Hauth, J.C., & Wenstrom, D. K., (2012), *Obstetri Williams, Alih bahasa Hartanto. H., Suyono, J., Brahm.U*. EGC, Jakarta.
- Dewi, P. I. S., Aryawan, K. Y., & Ariana, P. A. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Ibu Inpartu Menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(3), 456-465.
- Dinkes Kota Serang. (2019) *Profil Kesehatan Provinsi Banten 2017*, Dinas Kesehatan, Serang.
- Gau, M. L., Tian S. H., Chang C. Y., & Lin K. C., (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy during childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan, *Midwifery, Taiwan*. 27(6) 293-300.
- Guyton A.C., dan J.E. Hall, (2019), *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 13*, EGC, Jakarta.
- Hamdamian, S., Nazarpour, S., Simbar, M., Hajian, S., Mojab, F., & Talebi, A. (2018). Effects of aromatherapy with Rosa damascena on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. *Journal of integrative medicine*, 16(2), 120-125.
- Handayani, S. (2015), *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Cesarea di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*, Kusuma Husada, Surakarta.
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publishing, Yogyakarta.
- Hermina, Widya, C., dan Wirajaya, A. (2015), *The Conny Method : Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Gramedia, Jakarta.
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Health Books, Jakarta.
- Irawati, A., Susanti, & Haryono, I. (2019), Mengurangi Nyeri Persalinan Menggunakan Teknik Birthing Ball, *Jurnal Bidan Cerdas*. 2(2), 15-22
- Kemendes R.I., (2019). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kurniarum, Ari, (2016), *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*, Kemendes, Jakarta.
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida, Indonesia Journal of Nursing and Midwifery. 1-10.
- Mander, R. (2012), *Nyeri Persalinan*, Penerbit EGC, Jakarta.

- Mardana, P.R.K.I. Aryasa, T., (2017), *Penilaian Nyeri*, Fakultas Kedokteran Univeresitas Udayana, Denpasar.
- Marpaung, (2011), *Gambaran Kecemasan dan Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida*, Sandikaraya, Medan.
- Matthew, A., (2012), *Comparative Study On Effect Of Ambulation and Birthing Ball On maternal And Newborn Outcome Among Primigravida Mothers In selected Hospitals In Mangalore*, NUJHS, India.
- Notoatmodjo, S. (2012), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Novitasari, R. W. Khoirunnisa, N. Yudiyanta. (2015). *Assessment Nyeri. Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia, 42 (3), 214-234.*
- Mutoharoh, S., Indriyani, E., & Kusumastuti, K. (2020). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Proses Persalinan, *Jurnal Ilmiah Kesehatan 13(1)*, 285288.
- Oktifa, (2012), *Birth Ball, Seminar Akhir Departemen Maternitas*, PSIK, FK Universitas Brawijaya, Malang.
- Perry, A. G., & Potter, P. A.(2014). *Clinical Nursing Skill & Techniques 8th edition*. Mosby, English. Diterjemahkan oleh Komalasari, R., Lusyana, A., dan Yuningsih, Y. EGC, Jakarta.
- Rohani, Saswita, R., dan Marisah. (2011), *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*, Salemba Medika, Jakarta .
- Rosdahl, C. B., dan Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. EGC, Jakarta.
- Sari, P. (2018), *Nyeri Persalinan*. STIKes Majapahit Mojokerto, Mojokerto
- Sari, E. P. I. W. (2019). Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Bola Persalinan Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan dan Efikasi Diri Primigravida, *Jurnal Ilmiah Bidan, Bandung 4(1)*, 15-22.
- Solehati, T., Kosasih, C.E., Jayanti, T. N., Ardiyanti, A., Sari, I. R., Siska, G. A., & Utari, A.D. (2019). Terapi Non Farmakologis Nyeri Persalinanan: *Systemic Review, Faculty of nursing- Universitas Padjajaran. 3(1)*, 5073.
- Sondakh, J. J. S. (2013), *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Sujarweni, V. W. (2014), *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Suksesty, C, E. (2017), *Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan, Dilatasi Servik dan Penurunan Kepala Janin pada Ibu Primigravida*. Universitas Muhammadiyah Tangerang , Tangerang : 225-231.
- Sulistiyawati, A. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Sumarah, (2009). *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Fitramaya, Yogyakarta.
- Tsamsuri, (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC, Jakarta
- Yudiyanta, Novita, K., & Wahyu, N. R. (2015). Assessment Nyeri. *Jurnal Kesehatan, 42(3)*.