

Birth Ball Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Desky Nurul Fariktahma^{1*}, Wiwin Widayani², Neneng Widaningsih³

¹²³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email korespondensi: deskyfarik14@gmail.com

Info Artikel

Submitted:

23 Nov 2024

Accepted:

04 Jan 2024

Publish Online:

Jan 2025

Kata Kunci:

Nyeri persalinan, Birth ball; terapi

Keywords:

Labor Pain; Birth ball; therapy

Abstrak

Latar belakang: Nyeri persalinan merupakan reaksi alami yang dirasakan saat proses melahirkan. Beberapa ibu khawatir tidak akan mampu melewati persalinan karena rasa sakit membuat frustrasi dan putus asa. Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan dan dapat mengurangi rasa nyeri yang ibu rasakan. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan tingkat nyeri kala 1 persalinan sebelum dengan sesudah penggunaan Birthball. **Metode:** Metode penulisan EBCR ini penelusuran bukti melalui data Pubmed based dan Google Scholar dengan tahun terbit 2018-2023, dan diperoleh 2 buah artikel untuk dilakukan telaah kritis, Jenis penelitian *literatur review* dan *studi kasus*. **Hasil:** sebelum diberikan perlakuan *birth ball* dilakukan pengukuran nyeri dengan menggunakan VAS dan WBF dengan hasil skala 70 dan 8 yang dikategorikan nyeri sedang sampai berat dan setelah dilakukan perlakuan *birth ball* nyeri menurun menjadi 50 dan 6 sehingga rasa nyeri yang dirasakan ibu mengalami penurunan. **Kesimpulan:** penggunaan Birthball efektif mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif.

Abstract

Background: Labor pain is a natural reaction felt during the birthing process. Some mothers worry that they will not be able to make it through labor because the pain is frustrating and hopeless. A birth ball is a physical therapy ball that helps mothers in the first stage in a position that helps labor progress and can reduce the pain the mother feels. **Objective:** To determine the difference in pain levels in the first stage of labor before and after using the Birthball. **Method:** The method for writing the EBCR is to search for evidence using Pubmed based data and Google Scholar with the publication year 2018-2023, and 2 articles were obtained for critical analysis, the type of research was literature review and case study. **Results:** before being given the birth ball treatment, pain was measured using using VAS and WBF with scale results of 70 and 8 which are categorized as moderate to severe pain and after the birth ball treatment the pain decreased to 50 and 6 so that the pain felt by the mother decreased. **Conclusion:** the use of Birthball is effective in reducing intensity of pain in the first stage of labor in the active phase.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) melalui jalan lahir dengan atau tanpa bantuan setelah mereka berkembang cukup bulan untuk hidup di luar kandungan. Nyeri persalinan adalah reaksi alami. Rasa sakit yang akan dirasakan sama seperti proses melahirkan. Beberapa ibu khawatir bahwa mereka tidak akan mampu melewati persalinan karena rasa sakit membuat mereka frustrasi dan putus asa. (Lubis, 2022)

Persalinan akan terasa menyenangkan bagi ibu karena janin yang

selama sembilan bulan berada di dalam perut akan terlahir ke dunia. Di sisi lain persalinan juga menjadi mendebarkan khususnya bagi calon ibu baru, dimana terbayang proses persalinan yang mengeluarkan energi yang begitu banyak, sebuah perjuangan yang cukup melelahkan. (Marawit, 2023)

Ketidaknyaman, 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. Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan

dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. (Marawit, 2023).

Salah satu teknik relaksasi dan tindakan nonfarmakologis 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 ke posisi yang membantu kemajuan persalinan dan dapat mengurangi rasa nyeri yang ibu rasakan. Sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyanggoyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphen. (Lubis, 2022).

Ketidaknyamanan dapat diatasi dengan posisi tubuh yang menunjang gravitasi dan posisi yang mempercepat dilatasi serviks seperti berjalan, berjongkok, berlutut dan duduk. Dengan metode birthball akan mendukung ibu untuk menggunakan posisi tersebut selama proses persalinan. Hal ini akan membantu janin turun ke dalam rongga panggul dan ibu lebih sedikit merasakan nyeri. (Lubis, 2022)

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan intervensi penggunaan birthball. Tujuannya untuk mengetahui efektifitas penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif

METODE

Dilakukan penelusuran literatur pada database PubMed dengan menggunakan istilah pencarian: Labor Pain,

Birthball, Effects; dan pencarian pada database *Google Scholar* dengan menggunakan kata/istilah pencarian: nyeri persalinan, birthball, efektivitas Terdapat 76 artikel dari hasil pencarian. Seleksi pertama dilakukan berdasarkan publikasi 5 tahun terakhir, desain RCT dan eksperimen semu, artikel berbahasa Indonesia atau Inggris. Terdapat 2 artikel yang sesuai dengan topik/pertanyaan klinis dan tersedia full-text, Jenis penelitian yang digunakan *literatur review* dan Studi Kasus, untuk studi kasus pada penelitian ini tidak menggunakan kode etik tetapi mengacu pada prinsip etik dalam keperawatan

Rumusan pertanyaan klinis pada kasus ini adalah apakah terdapat pengaruh dari penggunaan birthball terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif

PICO

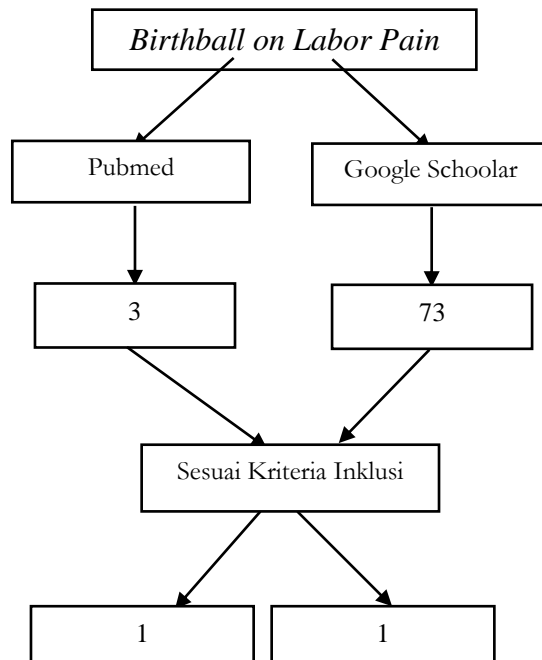
P: Labor Pain

I: Birthball

C:

O:

Effect



Berdasarkan hasil skrining diperoleh dua artikel yang digunakan. Kemudian artikel tersebut diidentifikasi terkait rancangan penelitian, level of evidance, validity, importance, dan aplicability seperti yang tertuang pada Tabel

Tabel 1. Hasil Telah Kritis

Artikel	Desain penelitian	Validity	Impotence	Applicability
Penulis : May Pui Shan Yeung, Katrina Wai Kay Tsang, Benjamin Hon Kei Yip (May Pui Shan Yeung, 2019) Judul : Birth ball for pregnant women in labour research protocol: a multi-centre randomised controlled	randomised controlled trial	Penelitian ini menggunakan kelompok control dan intervensi yang dilakukan pada seluruh perempuan yang akan bersalin di lima rumah sakit hongkong dan tiongkok dan sampel yang digunakan adalah 512 sampel	Berdasarkan penelitian, Karakteristik dasar kedua kelompok dibandingkan dengan uji ANOVA untuk variabel kontinu dan uji χ^2 untuk variabel kategori memperlihatkan hasil yang tidak signifikan yang berarti bahwa penggunaan birthball tidak dapat berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri persalinan	penggunaan bola kelahiran adalah intervensi kompleks yang mengubah perawatan yang biasa dilakukan wanita dalam beberapa cara yang mungkin dianggap sebagai faktor perancu metode pereda nyeri menjadi komponen spesifik dan plasebo mungkin tidak bermakna dan bahkan dapat menghasilkan hasil negatif Metode non-

trial				farmakologis lainnya mungkin termasuk kompres hangat, pijat, dan stimulasi saraf listrik transkutan.
Penulis : Linda Wati, Monarisa, Rischha Hamdanesti	: quasi penelitian ini dilakukan pada seluruh ibu bersalin normal di PMB Fifi Maryoni dari bulan November 2020 s.d Februari 2021, sampel penelitian berjumlah 30 orang kelompok perlakuan.	Hasil didapatkan ada pengaruh metode birth ball terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan metode birth ball dengan p value = 0,000.	Penggunaan birth ball akan mendukung ibu untuk menggunakan posisi tersebut selama proses persalinan. Hal ini akan membantu janin turun ke dalam rongga panggul dan ibu lebih sedikit merasakan nyeri. Sebagai pereda nyeri persalinan, birthball dapat digunakan secara simultan dengan metode nonfarmakologi yang lain seperti pijat, aroma terapi, terapi musik dan kompres hangat atau dingin	
Judul : Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Fifi Maryoni				

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny.F 28 tahun datang ke Poned pada tanggal 03-09-2023 pukul 05.00 Wib mengeluh mulas mulas teratur sejak jam 03.00 wib dalam 10 menit ibu merasakan kontraksi sebanyak 3 kali dengan durasi +- 30 detik, belum keluar air air dari jalan lahir dan sudah ada pengeluaran lendir darah, gerakan janin aktif ibu rasakan, ini merupakan kehamilan kedua tidak pernah keguguran. HPHT: 23-11-2022.

Hasil pemeriksaan: Td : 130/90 mmhg N : 92x / menit R : 21 x /menit S : 36.°c

Pemeriksaan fisik Muka : tidak pucat, tidak ada oedema, Mata : konjungtiva merah muda, sclera putih , Abdomen Inspeksi : tidak ada

luka bekas operasi Palpasi : TFU : 29 cm His : 3x10□ /30□□ kuat, Posisi janin : Leopold 1 : teraba bulat lunak (bokong) Leopold 2 : teraba bagian keras memanjang di sebelah kiri ibu (puki) Leopold 3 : teraba bagian keras sudah tidak melenting (kepala) Leopold 4 : divergen, TBBJ : 2635 Gram, DJJ : 141x / menit, regular , His : 3x10□ /35□

Genitalia : V/V : t.a.k ,Portio : tipis lunak Ketuban (+), Pembukaan : 5 cm , Presentasi : kepala , Stasion : 0, Hodge : III Persalinan merupakan suatu moment yang sangat berharga bagi setiap ibu yang sudah merasakannya tetapi banyak dari para ibu mengeluhkan rasa sakit yang sangat tersasa ketika dalam proses persalinan berlangsung

Pada Ny. F telah dilakukan berupa asuhan Birthball pada tanggal 03 September 2023 di Puskesmas Rancaekek untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Pertama dilakukannya proses pendekatan terlebih dahulu dengan klien agar dapat terjalin hubungan dengan nyaman, lalu selanjutnya saya memberikan penjelasan kepada klien tentang maksud dan tujuan dalam pelaksanaan asuhan kebidanan ini sehingga terjalin hubungan saling percaya dan menghindari kesalah pahaman klien terhadap penulis serta Ny.F bersedia diberikan asuhan menggunakan birthball untuk mengurangi nyeri persalinan.

Selanjutnya dilakukan anamnesa, keluhan utama yang diraskan oleh Ny. F adalah ibu merasakan mulas yang mulai teratur, disertai pengeluaran lendir bercampur darah sejak sore, tidak merasakan keluar air-air dari jalan lahir, dan gerakan janin aktif dirasakan oleh ibu. Berdasarkan hasil pemeriksaan, didapatkan hasil TFU 29cm, Leopold I teraba lunak bundar tidak melenting (bokong), Leopold II teraba bagian keras memanjang di sebelah kiri dan bagian kecil dibesebalh kanan, Leopold III teraba bagian bulat keras tidak melenting (kepala sudah masuk PAP), Leopold IV divergent dan perlimaan 2/5. Terdengar DJJ 141x/menit reguler dan HIS 3x10□35□ terlihat bahwa his yang dialami sudah mulai teratur dan sudah adekuat. Pada pemeriksaan dalam didapatkan portio tipis lunak dan sudah membuka sebesar 5 cm. Hal ini menunjukkan Ny. F sudah memasuki kala I fase aktif persalinan. Penilaian objektif ibu tampak gelisah dan cemas. Sebelum di lakukan pengukuran skala nyeri untuk mengukur rasa sakit, disini penulis menggunakan dua metode penilaian yaitu :

Visual Analogue Scale (VAS) dan Wong Baker Face (WBF).

Intensitas nyeri sebelum menggunakan birthball mempunyai interval dengan skala nyeri 70 pada VAS dan 8 pada WBF. Berarti nyeri yang di rasakan oleh responden adalah nyeri sedang sampai berat.

Setelah itu Ny.F disarankan untuk melakukan mobilisasi dan penggunaan birthball untuk mengurangi intensitas nyeri nya sebagai teknik relaksasi dan teknik distraksi, teknik ini merupakan teknik relaksasi dengan memanfaatkan penggunaan birthball dimana ibu duduk diatas birthball dengan posisi kedua kaki terbuka dan selanjutnya ibu melakukan gerakan maju mundur sebanyak 8-12 kali, menggoyangkan badan ke kana dank e kiri sebanyak 8-12 kali, gerakan memutar pinggul diatas birthball sebanyak 8-12 kali, dan ibu melakukan gerakan memantulkan bola sembari duduk diatas birthball sebanyak 8-12 kal, gerakan tersebut bisa dibantu oleh suami atau keluarga untuk menjaga keseimbangan ibu dan ibu juga bisa berpengangan kepada tempat tidur agartidak terjadi hal yang tidak diinginkan seperti ibu jatuh dari birthball.

Setelah di evaluasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penggunaan Birthball nilai score VAS dan Wong-Baker berkurang menjadi 50 dan 6, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rahminfitria pada tahun 2021 dimana Pengaruh metode birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah di berikan metode birth ball diperoleh rata-rata nyeri nya sebelum diberikan metode adalah 5,16 sedangkan setelah diberikan metode rata-rata skala nyeri 3,13. Standar deviasi nyeri sebelum diberikan metode 0,52 dan setelah diberikan metode standar deviasi 0,49. Hasil uji statitik menunjukkan nilai $p = 0,000$, hal ini menunjukkan bahwa ada

pengaruh terhadap intensitas nyeri setelah diberikan metode birth ball (Rahmi Fitria, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nuraini, 2023), bahwa tehnik counterpressure dengan terapi birth ball dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik counterpressure dapat mengaktifkan senyawa endorpin sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Selain itu birth ball sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selama terapi ibu bersalin duduk senyaman mungkin dan bentuk bola yang dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah relaksasi, selain itu ligamen dan otot terutama yang ada di daerah panggul menjadi rileks dan mengurangi tekanan pada sendi sacroiliac, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan pada perineum, dengan menggunakan birthball ibu bersalin dapat mengelola rasa takut, rileks dan menanggapi proses persalinan dengan positif sehingga tubuhnya akan segera memproduksi hormon penghilang rasa sakit yaitu hormon endorpin dan oksitosin. Hal ini menyebabkan persalinan berjalan lebih lembut, alami dan lancar. Ketika ibu bersalin bergerak, mengatur posisi, mengubah posisi pada saat nyeri terjadi dengan memfokuskan gerakan saat penggunaan birth ball maka ibu akan mampu mengontrol rasa takut dan memiliki pendamping persalinan yang mampu

membantunya mengalihkan pikiran dari persepsi nyeri maka nyeri tersebut akan berkurang. (Zulfina et al., 2024)

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada tanggal 03 September 2023 telah dilakukan asuhan persalinan pada Ny.F G2P1A0 di Puskesmas Rancaekek. Ibu mengeluh nyeri yang tak tertahankan menjalar dari perut ke punggung dan pinggang dalam hal ini penulis memberikan teknik relaksasi menggunakan birthball pada Ny. F.

Sebelumnya Ny. F diukur tingkatan nyerinya menggunakan VAS dan Wong Baker dan mendapatkan hasil score 70 dan 8 lalu setelah dilakukan teknik relaksasi dengan menggunakan birthball nyeri ibu berkurang menjadi 50 pada score VAS dan 6 pada score Wong baker, Maka dapat disimpulkan bahwa teknik counterpressure massage efektif dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Br Karo, M., & Pangaribuan, M. (2022.). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. In *Binawan Student Journal*, 5(3).
- Dewi, M. M. (2023). Literature Review: Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 62–69. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.191>
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, N., & Ilmiya, M. (2022). Birth Ball Exercises Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 1–10. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

- Irawati, A., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 15– 22. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jbc/>
- Lusiana, L. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Nyeri Pada Persalinan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 3442 - 3449.
- Marawita, D., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1).
- Nengsih, L., Ciptiasrini, U., Sari, A., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., Profesi Fakultas Vokasi, P., & Indonesia Maju, U. (2024). Efektifitas Effleurage Massage Dan Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Pmb Iis Rosita Kecamatan Tenjo Kabupaten Bogor: Study Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1).
- Noviyanti, Nurdahlia, Munadyana, F., & Gustiana. (2020). Kebidanan Komplementer: Pengurangan Nyeri Persalinan Dengan Latihan Birth Ball. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 226-231.
- Puspita Sari, T. (2019). Nyeri Persalinan Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 327-332.
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2020). *Birthing Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan) Dina Raidanti Cicik Mujianti Penerbit: Ahlimedia Press* (Wahidin & E. Firti Amir, Eds.; 1st Ed., Vol. 2). Ahli Media Press. www.ahlimediapress.com
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Pati, B. U., Fahria Dina, K., Altika, S., Hastuti, P., Kebidanan, P. S., Bakti, S., & Pati, U. (2023). Hubungan Terapi Kamalina, Sifa, Puji Hubungan Terapi Birth Ball Dengan Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Klinik Pratama Lidya Sifra Kudus. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 14(1), 35-41.
- Wati, L., Monarisa, M., & Hamdanesti, R. (2022). Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan (Pmb) Fifi Maryoni. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 89. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1666>
- Yeung, M. P. S., Tsang, K. W. K., Yip, B. H. K., Tam, W. H., Ip, W. Y., Hau, F. W. L., Wong, M. K. W., Ng, J. W. Y., Liu, S. H., Chan, S. S. W., Law, C. K., & Wong, S. Y. S. (2019). Birth Ball For Pregnant Women In Labour Research Protocol: A Multi-Centre Randomised Controlled Trial. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2305-8>
- Zanah, M., Piala, S., & Pariaman, S. (2023). Pengaruh Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm Yulinda Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4330– 4336.
- Zativa Beru Barus, O., Widiyanti, D., Yulyana, N., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Bengkulu, P. (2023).

Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5053-5058.

Zulfina, N., Famayanti, A., & Hartati, F. (2024). Hubungan Teknik

Couterpressure Massage Dengan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Wilayah Kelurahan Kembangan Selatan Kota Jakarta Barat Tahun 2023. *Media of Health Research*, 2(2), 74– 86.