

Article

Pengaruh Terapi *Birth Ball* pada Ibu In-Partu terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nuriman Rafida Jambi

Maria Ulfah¹, Rosmaria¹

¹Jurusan Kebidanan, Politeknik Kemenkes Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: Sept 13, 2021

Final Revision: Sept 23, 2021

Available Online: Sept 30, 2021

KEYWORDS

Birth Ball Therapy, Inpartum Mothers, Pain Intensity, Active Phase I Childbirth

CORRESPONDENCE

Rosmaria

E-mail: rosmaria1974@gmail.com

ABSTRACT

Each In-Partu mother can experience pain. In-partu pain can cause delays in the progress of labor which can harm the fetus. Birth Ball is a therapy that can help reduce pain. This study aims to analyze the effect of birth ball therapy on in-partum mothers' intensity of labor pain in the first stage of the active phase. This pre-experimental study used a one-group pre-post-test approach. This study was conducted at PMB Nuriman Rafida Jambi City in the period May-June 2021. This study involved 40 respondents of In-partum mothers in the first active phase who were taken accidentally. Data analysis using t-test. The results showed a decrease in pain intensity between pre-test and post-test with a mean difference of 1.08 with a p-value = 0.000, meaning an effect of pain intensity before and after birth ball therapy was applied.

I. INTRODUCTION

Persalinan merupakan proses pengeluaran konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Oktarina, 2015). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Sutriningsih, Destri and Shaqinatunissa, 2019).

Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dialami, meskipun dapat dikatakan bahwa nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis. Nyeri dapat berakibat pada kondisi frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan (Aryani, Alyensi, Y, Fatiyani F, 2018). Sebuah studi yang melibatkan 2.700 parturien di 212 pusat obstetric dari 36 negara menemukan bahwa persalinan yang berlangsung tanpa nyeri 15%, persalinan dengan nyeri sedang 30%, persalinan di sertai dengan nyeri hebat 35%, dan persalinan dengan nyeri yang

sangat hebat 20% (Nurlinda and Supriyanto, 2014).

Rasa nyeri dapat menghambat kemajuan persalinan dimana ibu dalam proses persalinan yang tidak mampu beradaptasi dengan rasa nyeri berakibat tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang berakhir pada penigkatan durasi kala I persalinan dan tentunya kondisi janin beresiko mengalami gangguan. Kondisi tersebut menjadi salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak terduga (Kartini, 2017).

Salah satu metode non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah terapi *birth ball* (Armi and Susanti, 2015). *Birthball* memiliki arti bola lahir yang dapat digunakan ibu inpartu kala I untuk 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%, 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 (Maryani, 2016). Penggunaan *birth ball* akan merangsang *reflek postural* dan menjaga otot – otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok, dimana posisi ini membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan diatas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan

tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu persalinan (Mutoharoh and Indrayani, 2019).

Studi eksperimental sebelumnya membuktikan bahwa 84% ibu menyatakan *birth ball* dapat meredakan nyeri kontraksi, 79% melaporkan nyeri punggung mereda, dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan *birth ball*. Manfaat lainnya dari *birth ball* selama persalinan dapat mengurangi kecemasan, dan membantu proses penurunan kepala janin, mengurangi durasi persalinan kala I, meningkatkan kepuasan dan serta kesejahteraan ibu (Kwan *et al.*, 2011).

Penelitian eksperimental lainnya melaporkan perbedaan yang signifikan pada skor nyeri sebelum dan sesudah penggunaan *birthing ball* (p-value <0,05) (Indrayani & Riyanti, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadmiyanor, Rahmi and Ayu, 2017) didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan metode *birth ball* adalah 6,05 dan 4,95. Hasil tersebut membuktikan secara statistik adanya perbedaan intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan metode *birth ball* pada kala I fase aktif dengan p-value = 0,001. *Birth ball* dapat menjadi terapi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu In-Partu untuk menurunkan nyeri selama proses persalinan kala I (Gau *et al.*, 2011).

Survey persalinan di PMB Nuriman rafida Kota Jambi antara tahun 2018 hingga 2019 berkisar antara 298 sampai 513 persalinan. Berdasarkan hasil wawancara, petugas di PMB Nuriman

rafida Kota Jambi menyatakan bahwa di PMB Nuri menyediakan layanan terapi *Birth Ball*, namun sangat jarang ibu yang memilih menjalani terapi ini karena masih belum terbiasa melihat atau mendengarnya, selain itu belum ada studi yang menerapkan terapi birth ball pada lokasi penelitian ini. Untuk itu penelitian ini dilakukan, dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *birth ball* pada ibu In-Partu terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

II. METHODS

Desain studi, populasi dan sampel, dan kriteria

Studi pre-eksperimen ini menggunakan pendekatan one grup pre test and post test dimana pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebanyak satu kali yaitu sebelum dan sesudah terapi birth ball. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu In-Partu kala I fase aktif 6 bulan terakhir di PMB Nuriman rafida Kota Jambi yang berjumlah 254 responden. Sampel ditetapkan berjumlah 40 responden yang diambil secara Accidental dengan kriteria antara lain ibu In-Partu kala I fase aktif, tidak beresiko tinggi, janin tunggal, tidak dilakukan induksi selama persalinan. Sedangkan untuk ibu dengan DJJ tidak normal, perdarahan pervaginam, ketuban pecah dini, dan cerviks incompletent dieksklusikan dari penelitian ini.

Instrumen dan pengumpulan data

Lembar observasi digunakan untuk mendapatkan gambaran karakteristik demografi responden yang terdiri dari nama, umur responden, paritas, usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan. Pengkajian intensitas nyeri ibu dinilai

menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan kategori 0 berarti "tidak nyeri", 1-3 berarti "nyeri ringan", 4-6 berarti "nyeri sedang" 7 - 9 berarti "nyeri berat", dan skor 10 untuk "nyeri sangat berat" (panik).

Prosedur

Skala nyeri ditetapkan sebelum terapi birth ball dilakukan sebagai data pre-test. Bola gym-ball merupakan alat yang digunakan untuk terapi birth ball ini. Sesi terapi ini dilakukan sebanyak satu kali dengan durasi 30 menit pada pembukaan pervaginam 4 sampai 8 cm. Sesaat pada akhir sesi penilaian intensitas nyeri langsung dilakukan untuk mengurangi bias pada hasil. Data kemudian dikumpulkan sebagai hasil dari post-test.

III. RESULT

Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan umur, usia kehamilan, paritas, pendidikan, dan pekerjaan ibu yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu In-Partu (n=40)

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)		
<20	3	7,5
20-30	26	65
>30	11	72,5
Paritas		
Primigravida	25	62,5
Multigravida	15	37,5
Usia Kehamilan		
38 minggu	1	2,5
38-39 minggu	28	70
39-40 minggu	8	20
40 minggu	3	7,5
Pendidikan		
SMP	4	10
SMA	31	77,5
Perguruan Tinggi	5	12,5

(DIII/S1)			
Pekerjaan			
Ibu Rumah Tangga	32	80	
Swasta	7	17,5	
PNS	1	2,5	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 26 orang (65%), sebagian besar responden paritasnya primigravida sebanyak 25 orang (62,5%), sebagian besar responden dengan usia kehamilan 38-39 minggu sebanyak 28 orang (70%), sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 31 orang (77,5%), dan sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 32 orang (80%).

Intensitas nyeri

Hasil penilaian intensitas nyeri menggunakan NRS pre- dan post-test dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil penilaian Numeric Rating Scale pada pre- dan post terapi Birth ball (n=40)

Intensitas Nyeri	n	%
Pre- test		
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	13	35,2
Nyeri berat	23	57,5
Nyeri sangat berat	4	10
Post-test		
Nyeri ringan	16	40

Tabel 3 Analisis Pengaruh Terapi *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu In-Partu

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	P Value
Pre-test	2,78	3	2	4	0,000
Post-test	1,70	2	1	3	

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa nilai mean intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi *birth ball* sebanyak 2,78 dan nilai mean intensitas nyeri sesudah dilakukan terapi *birth ball* sebanyak 1,70.

Nyeri sedang	20	50
Nyeri berat	4	10
Nyeri sangat berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa paling tinggi intensitas nyeri ibu In-Partu sebelum dilakukan terapi *birth ball* berada pada kategori nyeri berat sebanyak 23 (57,7%) dan paling rendah intensitas nyeri ibu In-Partu intensitas nyeri ibu In-Partu sebelum dilakukan terapi *birth ball* berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 0 (0%). Sebanyak 16 responden (40%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 20 responden (50%) mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 4 responden (10%) mengalami nyeri berat. Intensitas nyeri tertinggi pada ibu In-Partu sesudah dilakukan terapi *birth ball* berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 20 responden (50%) dan paling rendah intensitas nyeri ibu In-Partu intensitas nyeri ibu In-Partu sesudah dilakukan terapi *birth ball* berada pada kategori nyeri sangat berat sebanyak 0 (0%).

Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Ibu In-Partu

Hasil analisis pengaruh terapi *birth ball* terhadap intensitas nyeri pada ibu in-partu dapat dilihat pada tabel 3.

Selisih nilai mean sebelum dan sesudah diberikan terapi *birth ball* dengan Intensitas nyeri sebanyak 1,08. Nilai p value =0,000 artinya ada pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *birth ball*.

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil pengumpulan data diketahui bahwa sebanyak 13 (35,2%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri sedang, sebanyak 23 (57,7%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri berat, dan sebanyak 4 (10%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri sangat berat (panik). Hasil pengumpulan data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mutoharoh and Indrayani, 2019) sebagian besar intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri berat sebelum diberikan terapi birth ball sebanyak 11 (64,7%).

Rasa nyeri dalam persalinan 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 terkoodinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Tidak ada kemajuan persalinan atau kemajuan persalinan yang lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak terduga (Kurniawati, dkk, 2017).

Selama kala I persalinan normal, nyeri diakibatkan oleh kontraksi involunter otot uteri. Pada awal proses persalinan, kontraksi yang dirasakan ibu bersalin cenderung dirasakan di punggung bawah. Semakin maju persalinan, maka nyeri yang dirasakan berada pada daerah abdomen dan punggung. Kontraksi persalinan umumnya berlangsung sekitar 45-90 detik. Ketika persalinan mengalami keamajuan,

intensitas kontraksi semakin meningkat sehingga nyeri yang dirasakan akan semakin kuat (Oxorn and Forte, 2010).

Pengamatan secara objektif pada ibu yang mengalami skala nyeri ringan, ibu bersalin dapat berkomunikasi dengan baik. Ibu bersalin dengan skala nyeri sedang menunjukkan ibu bersalin sudah mulai terlihat mendesis, menyeringai namun masih dapat mendeskripsikan dan menunjukkan lokasi nyeri dengan tepat, masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Ibu bersalin dengan skala nyeri berat, ibu bersalin terkadang tidak dapat mendeskripsikannya, serta tidak dapat diatasi dengan alih posisi dan nafas panjang, dan distraksi (Kurniawati, 2017).

Tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipersepsikan oleh ibu selama proses persalinan. Intensitas nyeri tergantung dari sensasi keparahan nyeri itu sendiri (Maryani and Estiwidani, 2016).

Faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan ibu diantaranya paritas dan umur. Pada penelitian ini responden yang digunakan adalah ibu bersalin primipara dimana pada primipara, nyeri yang dirasakan lebih berat daripada multipara. Intensitas kontraksi uterus lebih besar terutama pada akhir kala I dan awal kala II persalinan. Hal ini terjadi karena proses persalinan seorang primipara lebih lama daripada multipara sehingga mengalami kelelahan yang akan mempengaruhi peningkatan persepsi nyeri yang dirasakan. Faktor usia dapat mempengaruhi respon nyeri seseorang. Ibu bersalin dengan usia muda mengalami nyeri yang lebih berat daripada ibu yang usianya lebih tua, hal ini disebabkan faktor psikologis ibu yang

lebih siap menghadapi proses persalinan (Gau *et al.*, 2011).

Penyebab dari nyeri persalinan diakibatkan dari berbagai faktor seperti kontraksi otot rahim, regangan otot dasar panggul, episiotomy dan kondisi psikologis. Pada kondisi psikologis, nyeri dan rasa sakit yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas. Takut, cemas dan tegang memicu produksi hormon prostaglandin sehingga timbul stress. Kondisi stress dapat mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri (Judha and Fauziah, 2012).

Menurut asumsi peneliti nyeri persalinan yang dialami ibu diakibatkan oleh kontraksi uterus. Nyeri dalam persalinan dapat mengakibatkan rasa takut dan stres. Jika ibu tidak dapat menahan rasa nyeri, semua itu bisa berefek buruk terhadap kelancaran persalinan sehingga terjadi persalinan lama. Ini akan mengakibatkan distress pada bayi dan mempengaruhi bayi yang akan dilahirkan. Stres pada ibu dapat menyebabkan pengeluaran hormon stres seperti katekolamin dan steroid sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah ibu ke janinnya (Silviana Lisa, Suparmi and Wahyuni, 2019).

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, dengan menggunakan metode nonfarmakologi diantaranya kompres hangat, kompres dingin, hidroterapi, counterpressure, penekanan lutut, gerakan, pengaturan posisi, relaksasi dan latihan pernafasan, distraksi (birth ball) usapan di punggung atau abdomen, dan pengosongan kandung kemih. Keluhan yang biasanya dialami oleh ibu yang akan bersalin merupakan suatu keluhan umum yang dianggap sebagai hal biasa, sehingga

perhatian yang diberikan oleh bidan kepada ibu yang akan bersalin tidak cukup memuaskan (Sari, Rufaida and Lestari, 2018).

Penggunaan birth ball akan merangsang reflek postural dan menjaga otot – otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan diatas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu persalinan (Solihah and Mutoharoh, 2019).

Intensitas Nyeri Sesudah Diberikan Terapi Birth Ball Pada Ibu Bersalin

Berdasarkan hasil pengumpulan data dapat diketahui bahwa sebanyak 16 (40%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri ringan, sebanyak 20 (50%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri sedang, dan sebanyak 4 (10%) intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri berat. Hasil pengumpulan data ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mutoharoh and Indrayani, 2019) sebagian besar intensitas nyeri ibu bersalin dengan nyeri ringan sesudah diberikan terapi birth ball sebanyak 9 (52,9%).

Menurut asumsi peneliti sesudah penggunaan birthball tingkat nyeri yang dirasakan mengalami perubahan sehingga ibu bersalin tidak lagi merasa nyeri yang sangat mengganggu, dimana responden hanya merasakan nyeri yang mengganggu bukan nyeri yang sangat mengganggu. Karena penggunaan birth

ball sebagian Latihan atau terapi birth ball yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola, memeluk bola selama kontraksi memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seiring kontraksi uterus berlangsung maka ibu tersebut akan merasakan kenyamanan selama proses persalinannya. Selain itu birthball 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 nyaman 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 kendur 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.

Manfaat yang didapatkan dengan menggunakan birth ball selama persalinan adalah mengurangi rasa nyeri, dan kecemasan, meminimalkan penggunaan petidin, membantu proses penurunan kepala, mengurangi durasi persalinan kala I, meningkatkan kepuasan dan serta kesejahteraan ibu-ibu (Kwan *et al.*, 2011).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Oxorn and Forte, 2010) yang dilakukan di Hongkong pada 217 responden menyimpulkan bahwa penggunaan birth ball aman dan merupakan alternatif

untuk mengurangi nyeri persalinan. Demikian juga dengan sebuah penelitian (Gau *et al.*, 2011) yang dilakukan di rumah sakit di Negara Taiwan, program latihan dengan birth ball merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan.

Pengaruh Terapi Birth Ball Pada Ibu Bersalin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nuriman Rafida Kota Jambi Tahun 2021. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa rata-rata nilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi birth ball menurun. Selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi birth ball dengan Intensitas nyeri sebanyak 1,70. Nilai p value = 0,000 artinya ada pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi birth ball.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang *et al.*, 2020) terdapat pengaruh terapi birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan di klinik Pratama Hanna Kasih Medan dengan nilai p value 0,00 diperoleh ($\alpha < 0,05$).

Menurut asumsi peneliti nyeri yang dirasakan saat persalinan merupakan hal yang fisiologis karena adanya kontraksi. Nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda (bersifat subjektif) sesuai dengan faktor eksternal dan internal yang dimiliki. Banyak usaha atau metode yang dapat diterapkan untuk mengatasi rasa nyeri saat persalinan salah satunya dengan menggunakan birthing ball. Selain dapat menurunkan nyeri saat pembukaan pada kala I, birth ball memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus,

memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin. Pelaksanaan terapi birth ball pada ibu inpartu yaitu dengan duduk mengangkang diatas bola dan menggoyangkan panggul dari satu sisi kesisi lain secara bola balik, bersandar pada bola dengan posisi tubuh berlutut dilantai sambil memeluk bola kemudian menggerakkan panggul dari satu sisi kesisi lain, tempatkan bola diatas kursi lalu berdiri condongkan badan kebola gerakkan badan ke kanan dan ke kiri. Namun sebagian besar responden memilih duduk diatas bola karena dengan duduk ibu tidak mudah merasa lelah karena membawa beban perut dan gaya gravitasi tetap dapat membantu penurunan kepala bayi. Penggunaan birth ball pada ibu bersalin mempunyai manfaat dalam pengurangan nyeri, Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat (Fitria and Wahyuni, 2021) yang menyatakan bahwa birth ball merupakan alat yang nyaman bagi wanita melahirkan, yang memungkinkan mereka untuk mencapai posisi yang lebih nyaman untuk meningkatkan kemajuan persalinan. Penggunaan birth ball memungkinkan perempuan melahirkan dalam posisi tegak dan memanfaatkan gaya gravitasi sehingga mempercepat penurunan janin serta mendorong gerakan ritmis yang dapat meningkatkan posisi bersalin yang optimal. Secara keseluruhan posisi dan gerakan pada penggunaan birth ball berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Mathew et al (2012) yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan pada ibu bersalin dapat diatasi dengan posisi tubuh yang menunjang gravitasi

dan posisi yang mempercepat dilatasi serviks seperti berjalan, berjongkok, berlutut, dan duduk. Menurut (Fitria and Wahyuni, 2021) 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.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, dan ketegangan otot (Jostins *et al.*, 2012). Menurut (Potter *et al.*, 2016) teknik pengurangan nyeri secara nonfarmakologi memberikan pengaruh paling baik untuk jangka waktu yang singkat, untuk mengatasi nyeri hanya berlangsung beberapa menit, misalnya selama pelaksanaan prosedur invasif atau saat menunggu persalinan. Pemakaian teknik birth ball pada ibu inpartu kala I ini dapat membantu menurunkan skala nyeri yang dirasakan ibu, dengan teknik ini ibu primigravida akan lebih rileks dan santai sehingga akan mengurangi ketegangan karena adanya pengeluaran hormon endorfin yang dapat membantu mengurangi skala nyeri pasien. Selain itu, perasaan santai dan tenang dapat mengubah tingkat oksidasi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa dengan teknik *birth ball* ibu bersalin akan selalu mendapat rasa nyaman dan rileksasi sebagaimana diketahui salah satu faktor yang memengaruhi nyeri adalah kelelahan, dukungan keluarga, dan metode relaksasi yang digunakan sehingga ibu bersalin dapat beradaptasi terhadap nyeri dengan lebih baik. Rasa nyeri pada persalinan dalam hal ini adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung dan pernapasan.

V. CONCLUSION

Sebelum dilakukan terapi birth ball sebagian besar intensitas nyeri ibu bersalin berada dalam kategori berat, sedangkan setelah dilakukan terapi birth ball sebagian besar intensitas nyeri ibu bersalin berada dalam kategori sedang di Nuriman Rafida Kota Jambi. Secara statistic didapatkan p value =0,000 yang berarti ada pengaruh intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi birth ball.

REFERENCES

- 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'.
- Fadmiyanor, I., Rahmi, J. and Ayu, M. P. (2017) 'Pengaruh pemberian metode birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di BPM Siti Julaeha', *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(2), pp. 102–109.
- Fitria, R. and Wahyuni, R. (2021) 'The Effectiveness of Giving Birth Ball Method to The Intensity of Stage I Labor Pain In The Active Phase In BPM Rokan Hulu: Efektivitas Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Rokan Hulu', *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3(3), pp. 210–220.
- Gau, M.-L. *et al.* (2011) 'Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: a randomised controlled trial in Taiwan', *Midwifery*, 27(6), pp. e293–e300.
- Jostins, L. *et al.* (2012) 'Host–microbe interactions have shaped the genetic architecture of inflammatory bowel disease', *Nature*, 491(7422), pp. 119–124.
- Judha, M. and Fauziah, A. (2012) 'Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan'.
- Kartini, F. (2017) 'Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Primigravida', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), pp. 1–10.
- Kurniawati, D. (2017) 'Manajemen intervensi fase laten ke fase aktif pada kemajuan persalinan', *Nurscope J Keperawatan dan Pemikir Ilmu*, 3(4), pp. 27–34.
- Kwan, W. S. *et al.* (2011) 'The birth ball experience: outcome evaluation of the intrapartum use of birth ball', *Hong Kong J Gynaecol Obs Midwifery*, 11(1), pp. 59–64.
- Maryani, T. and Estiwidani, D. (2016) 'Terapi birth ball berpengaruh terhadap lama kala II dan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida di RB Kasih Ibu Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10(2).
- Mutoharoh, S. and Indrayani, E. (2019) *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. Penerbit LeutikaPrio.
- Nurlinda, F. and Supriyanto, S. (2014) 'Pengaruh Faktor Karakteristik Individu, Psikologi dan Sosial Terhadap Pemilihan Tempat Persalinan di Fasilitas Kesehatan', *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 2(4).
- Oktarina, M. (2015) *Buku ajar asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Deepublish.
- Oxorn, H. and Forte, W. R. (2010) *Ilmu kebidanan: patologi dan fisiologi persalinan*. Penerbit Andi.
- Potter, P. A. *et al.* (2016) *Clinical Companion for Fundamentals of Nursing-E-Book: Just the Facts*. Elsevier Health Sciences.
- Sari, D. P., Rufaida, Z. and Lestari, S. W. P. (2018) 'Nyeri persalinan', *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, pp. 1–30.
- Silviana Lisa, N., Suparmi, S. and Wahyuni, E. S. (2019) 'PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI PERSALINAN KALA I DI BPM

SRI HANDAYANI BALEREJO MATESIH’.

- Situmorang, E. *et al.* (2020) ‘PENGARUH TERAPI BIRTH BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA HANNA KASIH MEDAN 2020’, *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 2(1), pp. 92–96.
- Solihah, A. and Mutoharoh, S. (2019) ‘Penerapan Active Birth dalam Persalinan’, *Proceeding of The URECOL*, pp. 386–392.
- Sutriningsih, S., Destri, Y. and Shaqinatunissa, A. (2019) ‘Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan’, *Wellness and healthy magazine*, 1(1), pp. 125–132.