



JM

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TM III TENTANG
PENGUNAAN BIRTH BALL DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN
DI PUSKESMAS WILAYAH PESISIR KOTA BENGKULU**

**DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN IN
THE 3RD TEMPO REGION ABOUT THE USE OF BIRTH BALLS IN REDUCING
LABOR PAIN IN COMMUNITY HEALTH CENTERS IN THE COASTAL AREA OF
BENGKULU CITY**

**INES FATHINAH, YETTI PURNAMA, DENI MARYANI,
DARA HIMALAYA, LINDA YUSANTI
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN, FAKULTAS MTEMATIKA DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM, UNIVERSITAS BENGKULU
Email: yburnama@unib.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis akibat kontraksi uterus, dilatasi, dan penipisan serviks. Salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri persalinan adalah penggunaan birth ball. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang penggunaan birth ball berpengaruh terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan analisis univariat. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan teknik total sampling sebanyak 108 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 20–35 tahun sebanyak 95 orang (88%), berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 51 orang (47,2%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 89 orang (82,4%). Tingkat pengetahuan responden tentang penggunaan birth ball sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 75 orang (69,4%), kategori cukup 23 orang (21,3%), dan kategori kurang 10 orang (9,3%). Simpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan, namun edukasi dan penyuluhan oleh tenaga kesehatan tetap perlu ditingkatkan agar pengetahuan ibu hamil lebih merata.

Kata Kunci: Birth Ball, Nyeri Persalinan, Pengetahuan

ABSTRACT

Intoduction: Labor pain is a physiological process caused by uterine contractions, cervical dilatation, and cervical effacement. One of the non-pharmacological methods used to help

reduce labor pain is the use of a birth ball. The level of knowledge among pregnant women regarding the use of a birth ball influences their readiness to face labor. This study aimed to describe the level of knowledge of third-trimester pregnant women about the use of a birth ball in reducing labor pain at Coastal Area Public Health Centers in Bengkulu City. This study used a quantitative descriptive design with univariate analysis. The study population consisted of all third-trimester pregnant women, with a total sampling technique involving 108 respondents. The results showed that most respondents were aged 20–35 years, totaling 95 people (88%), had a senior high school education or equivalent, totaling 51 people (47.2%), and were housewives, totaling 89 people (82.4%). The level of respondents' knowledge regarding the use of a birth ball was mostly in the good category, with 75 people (69.4%), while 23 people (21.3%) had sufficient knowledge and 10 people (9.3%) had poor knowledge. In conclusion, most third-trimester pregnant women had a good level of knowledge regarding the use of a birth ball in reducing labor pain. However, education and counseling by healthcare workers still need to be improved to ensure more evenly distributed knowledge among pregnant women.

Keywords: Birth Ball, Labor Pain, Knowledge

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari terjadinya fertilisasi antara spermatozoa dan ovum yang kemudian dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi dan berlangsung sejak terjadinya pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan berlangsung kurang lebih 40 minggu dan terbagi menjadi tiga trimester. (Sitawati dkk, 2023). Pada kehamilan trimester III merupakan fase akhir kehamilan yang sering disebut sebagai periode penantian yang disertai dengan peningkatan kewaspadaan. Pada masa ini, ibu hamil sering mengalami berbagai ketakutan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan keselamatan bayi serta kondisi dirinya sendiri. Selain itu, ibu hamil juga dapat merasa khawatir tentang proses persalinan yang akan dihadapi (Himawati, 2023).

Persalinan merupakan proses keluarnya hasil konsepsi (janin) yang sudah mampu hidup di luar rahim melalui jalan lahir atau vagina. Proses ini disebut normal atau spontan apabila bayi lahir dengan posisi belakang kepala sebagai bagian terendah, tanpa menggunakan alat bantu atau tindakan khusus, serta tidak menimbulkan cedera pada ibu maupun bayi. Umumnya, proses persalinan berlangsung kurang dari 24 jam (Wijayanti IT dkk, 2022). Proses persalinan

ditandai dengan munculnya rasa nyeri yang dialami oleh ibu. Nyeri persalinan merupakan bagian dari proses fisiologis yang terjadi selama persalinan dan merupakan pengalaman subjektif yang timbul akibat kontraksi uterus, dilatasi, penipisan serviks, dan penurunan janin ke jalan lahir (Fitriahadi, 2022).

Nyeri persalinan di Indonesia masih menjadi masalah yang cukup tinggi. Data menurut Kemenkes Republik Indonesia tahun (2020) menyatakan 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan disertai nyeri dan 22% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri hebat dalam persalinan, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan.

Rasa nyeri persalinan yang disebabkan oleh kontraksi, apabila tidak diatasi secara tepat, dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis ibu seperti kecemasan, kelelahan, kekhawatiran hingga komplikasi seperti partus lama. Kekhawatiran dan ketidaktahuan dapat menimbulkan ketegangan, stres, dan kecemasan sehingga memperburuk rasa nyeri. Informasi, pengetahuan dan dukungan bisa mengusir ketidaktahuan dan kekhawatiran, dan juga bisa membantu untuk menghilangkan rasa

sakit (Lubis DH, 2024). Pada penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa masih banyak responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang manajemen nyeri saat persalinan. Hal ini dikarenakan banyaknya ibu hamil yang kurang aktif dalam mencari informasi mengenai nyeri persalinan (Siregar, 2023).

Upaya untuk mengurangi nyeri persalinan dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena lebih aman, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping bagi ibu dan janin (Sari dkk, 2022). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah birth ball, yaitu bola elastis yang digunakan untuk membantu ibu dalam posisi persalinan sehingga dapat mempercepat penurunan janin, meningkatkan elastisitas panggul, serta merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami (Raidanti & Mujianti, 2021).

Penggunaan birth ball terbukti dapat membantu mengurangi intensitas nyeri persalinan serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan (Farhani, 2024). Namun, keberhasilan penggunaan metode ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu hamil. Pengetahuan yang baik akan membantu ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan serta memilih metode yang tepat dalam mengatasi nyeri (Simamora, 2023).

Tingkat pengetahuan ibu hamil masih bervariasi, terutama di wilayah pesisir yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, tingkat pendidikan yang beragam, serta faktor budaya yang mempengaruhi perilaku kesehatan (Pratiwi, 2023). Kondisi ini menyebabkan ibu hamil di wilayah tersebut berisiko memiliki pengetahuan yang kurang mengenai metode nonfarmakologis, termasuk penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan. Berdasarkan data awal di wilayah pesisir Kota Bengkulu, terdapat 108 ibu hamil trimester III yang menjadi populasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran

tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan di wilayah pesisir Kota Bengkulu.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu dan untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil TM III tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan (Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas wilayah pesisir Kota Bengkulu yang meliputi Puskesmas Kandang, Puskesmas Padang Serai, dan Puskesmas Pasar Ikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah tersebut dengan jumlah sebanyak 108 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai responden penelitian (Wirawan, 2023). Pada penelitian ini, menggunakan variabel tunggal, yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan (Widodo, 2023).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pengetahuan tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan dengan hasil uji realibilitas 0,757 dan nilai validitas masing-masing item yaitu $P_1 = 0,442$, $P_2 = 0,747$, $P_3 = 0,418$, $P_4 = 0,797$, $P_5 = 0,315$. Kuesioner diberikan langsung kepada responden untuk diisi sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk

mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, dan pekerjaan, serta tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi data. Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian serta meminta persetujuan sebelum pengisian kuesioner dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada 108 responden ibu hamil TM III di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu yaitu Puskesmas Kandang, Puskesmas Padang Serai, dan Puskesmas Pasar Ikan untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil TM III. Hasil analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari responden serta menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat sehingga diketahui variasi dari masing masing variabel.

1. Karakteristik Ibu Hamil TM III Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil TM III Berdasarkan Usia

Usia Ibu	Frekuensi	Persen (%)
<20 Tahun	5	4.6 %
20-35 Tahun	95	88.0 %
>35 Tahun	8	7.4 %
Jumlah	108	100 %

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan dari 108 responden terdapat sebagian besar 95 responden (88%) yang berusia 20-35 tahun, usia <20 tahun sebanyak 5 responden (4,6%), usia >35 tahun sebanyak 8 responden (7,4%).

2. Karakteristik Ibu Hamil TM III Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil TM III Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persen (%)
SD/Sederajat	10	9.3 %
SMP/Sederajat	24	22.2 %
SMA/Sederajat	51	47.2 %
D3	3	2.8 %
Sarjana	20	18.5 %
Jumlah	108	100 %

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan dari 108 responden terdapat kurang dari setengah 51 responden (47,2%) yang tingkat pendidikannya SMA/Sederajat, sebanyak 10 responden (9,3%) yang pendidikannya SD/Sederajat, sebanyak 24 responden (22,2%) yang pendidikannya SMP/ Sederajat, sebanyak 3 responden (2,8%) yang pendidikannya D3, dan sebanyak 20 responden (18,5%) yang pendidikannya sarjana.

3. Karakteristik Ibu Hamil TM III Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil TM III Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak Bekerja	89	82.4 %
Bekerja	19	17.6 %
Jumlah	108	100 %

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan dari 108 responden terdapat sebagian besar 89 responden (82,4%) tidak bekerja, dan sebanyak 19 responden (17,6%) yang bekerja.

4. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM III

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM III

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	75	69.4 %
Cukup	23	21.3 %
Kurang	10	9.3 %
Jumlah	108	100 %

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden

lebih dari setengah memiliki pengetahuan baik sebanyak 75 orang (69,4%), yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 23 orang (21,3%), dan berpengetahuan kurang berjumlah 10 orang (9,3%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu yang meliputi Puskesmas Kandang, Puskesmas Padang Serai, dan Puskesmas Pasar Ikan dengan 108 responden.

Karakteristik Responden berdasarkan Umur Responden di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada usia 20–35 tahun sebanyak 95 orang (88%). Usia ini dikaitkan dengan kematangan organ reproduksi dan kesiapan emosional, sehingga risiko kesehatan lebih rendah dan kemampuan dalam menerima informasi terkait nyeri persalinan lebih optimal. Ibu hamil yang masih muda (<20 tahun) memiliki organ reproduksi dan emosional yang belum matang, sehingga berisiko mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap nyeri persalinan karena kurangnya kesiapan. Sementara itu, ibu hamil dengan usia ≥ 35 tahun cenderung memiliki tingkat pengetahuan lebih baik karena kematangan usia dan pengalaman yang lebih banyak. Namun demikian, faktor pendidikan dan akses informasi juga turut memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil (Suzani, 2025).

Pada Penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa usia tidak selalu menjadi penentu utama tingkat pengetahuan, tingkat pengetahuan ibu hamil dapat dipengaruhi oleh faktor lain, termasuk pendidikan, pengalaman, dan akses terhadap informasi serta partisipasi dalam kelas ibu hamil atau penyuluhan kesehatan (Salbiah, 2021).

Faktor-faktor tersebut menjadi penting karena pengetahuan yang dimiliki ibu hamil tidak hanya menentukan kemampuan memahami nyeri persalinan, tetapi juga memengaruhi kesiapan psikologis, kemampuan mengelola rasa takut, dan efektivitas penggunaan metode nonfarmakologis seperti birth ball. Oleh karena itu, meskipun mayoritas responden penelitian ini berada pada usia ideal, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa usia saja tidak selalu menjamin tingkat pengetahuan optimal, dan upaya edukasi dari tenaga kesehatan tetap diperlukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam menghadapi nyeri persalinan (Suzani, 2025).

Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Responden di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari setengah responden, yaitu 51 orang (47,2 %), berpendidikan SMA/ sederajat. Pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan kognitif, pemahaman, dan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi nyeri persalinan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang menerima informasi dan mengolahnya menjadi pengetahuan yang bermanfaat, sedangkan pendidikan yang rendah dapat membatasi akses terhadap informasi kesehatan dan memengaruhi persepsi terhadap nyeri persalinan (Safira, 2025).

Pada penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa tingkat pengetahuan yang diperoleh cenderung lebih tinggi karena akses informasi dan kemampuan kognitif yang lebih baik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun pendidikan formal menjadi salah satu faktor penting, tingkat pengetahuan ibu hamil tidak selalu bergantung sepenuhnya pada pendidikan. Ibu hamil dengan pendidikan rendah tetap dapat memiliki pengetahuan yang baik jika mendapatkan informasi dari sumber lain seperti tenaga kesehatan, media massa, lingkungan, atau pengalaman pribadi. Dengan demikian, pendidikan formal hanya

salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan, dan upaya penyuluhan, edukasi, serta akses informasi tetap diperlukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manajemen nyeri persalinan, termasuk penggunaan metode nonfarmakologis seperti birth ball (Salbiah, 2021).

Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Responden di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Puskesmas wilayah pesisir Kota Bengkulu tidak bekerja, yaitu sebanyak 89 orang (82,4%). Pekerjaan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena ibu yang bekerja cenderung memperoleh pengalaman, informasi, dan akses sumber belajar yang lebih luas, sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan. Pekerjaan juga berpengaruh terhadap daya beli dan kemampuan kognitif, sehingga ibu dapat lebih mudah menerima informasi baru sesuai pengalamannya. Namun demikian, bagi ibu hamil dengan usia kehamilan yang lebih tua, disarankan untuk tidak melakukan pekerjaan berat (Suryani, 2020).

Penelitian sebelumnya, ibu yang tidak bekerja di luar rumah memiliki lebih banyak waktu untuk mengurus rumah tangga dan mempersiapkan diri menghadapi nyeri persalinan, serta tetap memiliki kesempatan memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, lingkungan, maupun media informasi. Meski demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan pola berbeda, di mana ibu yang bekerja memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi karena akses informasi yang lebih luas dan aktifitas sosial yang lebih banyak. Hal ini menegaskan bahwa status pekerjaan tidak selalu menentukan tingkat pengetahuan ibu hamil secara mutlak. Faktor lain seperti motivasi, kesempatan mengikuti kelas ibu hamil, dukungan tenaga kesehatan, serta ketersediaan informasi juga sangat berperan dalam membentuk pengetahuan dan kesiapan menghadapi nyeri persalinan. Dengan

demikian, upaya edukasi yang tepat tetap diperlukan, baik bagi ibu yang bekerja maupun ibu rumah tangga, agar seluruh ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai tentang persiapan menghadapi nyeri persalinan (Adihulung, 2023).

Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Penggunaan Birth Ball dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas wilayah Pesisir Kota Bengkulu, lebih dari setengah ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan baik tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan, yaitu sebanyak 75 dari 108 responden (69,4%). Sementara itu, 23 orang (21,3%) berpengetahuan cukup, dan 10 orang (9,3%) berpengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memahami manfaat dan cara penggunaan birth ball sebagai salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan. Pengetahuan ini berperan penting sebagai dasar terbentuknya tindakan nyata selama persalinan dan sebagian besar diperoleh melalui penginderaan, khususnya penglihatan dan pendengaran (Ayu, 2022).

Pada penelitian sebelumnya masih banyak responden yang berpengetahuan kurang dikarenakan keterbatasan akses informasi, minimnya edukasi dari tenaga kesehatan, dan kurangnya pengalaman responden mengenai penanganan nyeri persalinan, meski sebagian ibu hamil sudah memiliki pemahaman tentang penggunaan birth ball, masih terdapat sebagian yang pengetahuannya terbatas, sehingga edukasi dan penyuluhan perlu terus ditingkatkan. Oleh karena itu, perlu adanya strategi edukasi yang lebih intensif agar semua ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penggunaan birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan (Manurung, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil trimester III di wilayah pesisir Kota Bengkulu berada pada rentang usia reproduksi sehat 20–35 tahun (88%), dengan tingkat pendidikan terbanyak SMA/ sederajat (47,2%) dan mayoritas berstatus sebagai ibu rumah tangga (82,4%). Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang penggunaan birth ball dalam mengurangi nyeri persalinan didominasi oleh kategori baik (69,4%), diikuti kategori cukup (21,3%) dan kurang (9,3%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum ibu hamil telah memiliki pemahaman yang baik mengenai metode nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri persalinan. Karakteristik responden seperti usia produktif, tingkat pendidikan, serta akses terhadap informasi kesehatan berperan dalam membentuk tingkat pengetahuan tersebut. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian ibu dengan tingkat pengetahuan yang belum optimal, sehingga diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan dan terarah oleh tenaga kesehatan guna meningkatkan dan meratakan pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan proses persalinan.

SARAN

Tenaga kesehatan atau bidan di Puskesmas Wilayah Pesisir Kota Bengkulu diharapkan dapat terus meningkatkan upaya promosi kesehatan dan edukasi secara berkelanjutan mengenai penggunaan *birth ball* sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Edukasi ini sebaiknya difokuskan pada pemberian penyuluhan praktis atau demonstrasi langsung kepada ibu hamil sejak memasuki trimester III. Selain itu, pihak Puskesmas juga dapat mengoptimalkan ketersediaan fasilitas *birth ball* di kelas ibu hamil serta melibatkan pendamping persalinan (suami atau keluarga) agar dukungan yang diberikan dalam mempersiapkan proses persalinan dapat lebih optimal dan merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Adihulung, M. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan di Puskesmas Mijen II Demak. Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Sultan Agung.
- Ayu, N. S., & W, D. (2022). Supervisi Keperawatan (Dilengkapi dengan Hasil Penelitian dan Pelatihan Tentang Supervisi Klinik Keperawatan). Lovrinz Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=8qfjeaaaqbaj>
- Farhani, D., Hidayanti, D., Sariaty, R., & Suheti, T. (2024). Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan di praktik mandiri bidan wilayah Bandung Raya. Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna, 3(4), 242–248.
<https://mail.jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/96/88>
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2020). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Himawati, S., & Arifah, S. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III. Jurnal Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2(1), 438–446.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/78/93>
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Lubis, D. H., Ginting, L., & Kaban, N. B. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi ibu hamil tentang nyeri persalinan di Klinik Pratama Khadijah Medan. Excellent Midwifery Journal, 1(7), 21–31.
<https://share.google/G182SOjMH7bK7WpYJ>
- Manurung, Y. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Terapi Birth Ball Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Proses Persalinan di Klinik Helen

- Tarigan Tahun 2022. Skripsi STIKes Santa Elisabeth Medan.
- Pratiwi, S., Arika, R., Ginting, A. N. I., Nabilah, Z., Azri, Z. N. I., Febrina, S., Manurung, L. N., dkk. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang penanganan nyeri persalinan di Desa Pantai Cermin Kanan Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(4), 2911–2919.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/16082>
- Raidanti, & Mujiarti. (2021). *Buku Birth Ball Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Safira, A. E., Makmun, I., & Cahyaningtyas, D. K. (2025). Pengaruh tingkat pendidikan ibu terhadap kecemasan dan nyeri saat persalinan. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 1(13), 7–12.
<https://journal.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/754/342>
- Salbiah. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Siabu. Padang Sidempuan: Universitas Aufa Royhan.
- Sari, P. I. A., Anggraini, A., Treasa, A. D., Aji, S. P., Purnama, Y., Kurniati, N., dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Simamora, E. K., Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 1(8), 47–51.
<https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/download/1026/675>
- Siregar, S., Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran pengetahuan ibu hamil primigravida tentang nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 1(8), 170–176.
<https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1041>
- Sitawati, Thaariq, N. A. E., Wahyuni, R., Mursyida, R., Rohaeni, E., Sari, N., & Sulistiyaaningsih, S. H. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Untuk Ibu Dan Generasi Sehat*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani. (2020). Hubungan tingkat pendidikan dan status pekerjaan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(8), 19–26.
<https://doi.org/10.31596/jkm.v8i1.563>
- Suzani, L. F., & Oktalisa, N. S. (2025). Hubungan usia ibu hamil dengan risiko komplikasi kehamilan di Desa Sigama Kabupaten Padang Lawas Utara. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 4(8), 8729–8731.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Dalfan, Nurcahyati, S., Devrianty, A., dkk. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct.
- Wijayanti, I. T., dkk. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta: K-Media.
- Wirawan, & Susilo. (2023). *Metodologi Penelitian Untuk Tenaga Kesehatan*. Yogyakarta: Thema Publishing.