



JM

Volume 10 No. 1 (April 2022)

© The Author(s) 2022

**EFEKTIVITAS BIRTH BALL UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA
IBU BERSALIN NY.Y KALA I FASE AKTIF DI KLINIK MAHABBAH PRIMA
MEDIKA KOTA SERANG**

**EFFECTIVENESS OF BIRTH BALL TO REDUCE LABOR PAIN IN MATERNITY
MOTHERS MRS. Y KALA I ACTIVE PHASE AT MAHABBAH PRIMA MEDIKA
CLINIC SERANG CITY**

**SRI UTAMI SUBAGIO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN, UNIVERSITAS FALETEHAN,
BANTEN, INDONESIA
Email: sriutamisubagio@gmail.com**

ABSTRAK

Latar Belakang manajemen nyeri secara non farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simpel efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Asuhan sayang ibu dalam kala I juga harus diberikan, salah satunya adalah memberikan teknik relaksasi pada kala I yaitu dengan pernapasan, posisi ibu dan pijat. Tujuan efektivitas penggunaan birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel sejumlah 1 orang ibu bersalin kala I fase aktif dengan penggunaan birthball untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Dengan menggunakan lembar observasi pengukuran skala nyeri menggunakan numeric rating scale (NRS). Hasil metode birthball pada ibu bersalin setelah dilakukan ibu mengalami pengurangan nyeri pada saat melakukan terapi birthball selama 30 menit pertama dengan hasil penurunan tingkat nyeri ada pada pain score 6, setelah 30 menit kedua hasil penurunan tingkat nyeri pada pain score 4. Kesimpulan Birthball efektif dalam penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Kata Kunci: Birth ball, nyeri, persalinan

ABSTRACT

Background Non-pharmacological pain management is more effective than pharmacological methods, namely it is cheap, simple, effective, and without adverse effects. Mother's care in the first stage must also be given, one of which is to provide relaxation techniques in the first stage, namely breathing, mother's position and massage. The purpose of the effectiveness of using a birth ball is to reduce labor pain. Methods This research is a type of descriptive research with a case study approach. A sample of 1 mother gave birth in the first active phase with the use of birthballs to reduce labor pain in the first active phase. By using the observation sheet pain

scale measurement using a numeric rating scale (NRS). The results of the birthball method in women giving birth after the mother experienced a reduction in pain during birthball therapy for the first 30 minutes with the result of a decrease in pain levels were on a pain score of 6, after the second 30 minutes the results of a decrease in pain levels on a pain score 4. Conclusion Birthball is effective in reducing active phase I labor pain.

Keywords: Birth ball, nyeri, persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau telah melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai 26 perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Sulistiyawati dan Nugraheny, 2010).

Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi merupakan Fisiologis dan psikologis ibu. Nyeri Berasal dari kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan makin bertambahnya baik volume maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung selama sekitar 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 jam pada multipara (Reeder, Martin & Griffin, 2011).

Nyeri pada proses ini perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan trauma dan komplikasi sehingga mengganggu persalinan. Berbagai metode dalam penanganan nyeri dapat dilakukan dengan farmakologi dengan analgetik maupun non farmakologi dengan menggunakan latihan atau terapi. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa dalam upaya mengurangi nyeri persalinan ada berbagai metode yang dapat digunakan, antara lain terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat, latihan nafas (breath exercise), dan latihan birth ball (Indrayani, 2019)

Manajemen nyeri secara non farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simpel efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Asuhan sayang ibu dalam kala I juga harus diberikan, salah satunya adalah memberikan teknik relaksasi pada kala I yaitu dengan pernapasan, posisi ibu dan pijat. 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 (Kurniawati A, 2017)

Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang 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 endorfin.

Meski bola kelahiran sudah banyak digunakan di berbagai pengaturan kelahiran dan diyakini sederhana, efektif dan metode pendukung untuk menghilangkan rasa nyeri yang aman bagi wanita yang sedang dalam proses persalinan. Birth ball bisa mengurangi nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu bersalin merasa puas dengan penggunaan birth ball. Birth ball tampak mengurangi rasa nyeri persalinan dan menawarkan kepada ibu bersalin cara alternatif untuk manajemen rasa sakit selama persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang tujuannya untuk melihat deskripsi responden (Sutriyawan, 2021). Penelitian dilakukan di klinik Mahabbah Prima Medika, Kota Serang dan waktu penelitian dilakukan pada tahun 2021. Subyek penelitian ini adalah Nyonya. Y sebagai ibu inpartu kala I fase aktif di Klinik Mahabbah Prima Medika Kota Serang Banten.

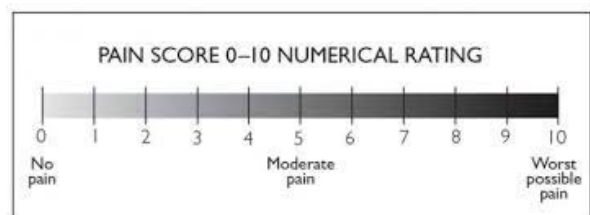
Ny. Y yang sedang inpartu kala I fase aktif sebelum memulai dilakukan teknik pengurangan nyeri mengisi skala nyeri lalu diberikan therapy birthball dengan birthball yaitu dengan menggunakan bola yang berukuran besar, lalu ibu duduk diatas bola dengan gerakan dan mengayunkan pantat atau gerakan naik turun dengan posisi badan tegak kedua kaki sejajar dan lebih rendah daripada bola, pasien diatas bola, atau gerakan maju mundur, atau gerakan memutar searah jarum jam. Teknik kedua yaitu dengan bersandar pada kursi dan berdiri diatas memeluk bola, kemudian maju mundur secara perlahan. Teknik ketiga yaitu berlutut dan bersandar diatas bola lalu gerakan rotasi kekanan dan kiri, serta maju mundur, ketiga teknik tersebut dilakukan setiap 10 menit setiap gerakan, dan lakukan istirahat. Setelah 30 menit kemudian diberikan therapy birthball kembali lalu mengisi skala nyeri kembali. Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran dari skala nyeri.

HASIL PENELITIAN

Responden penelitian ini sejumlah 1 orang ibu inpartu kala I Fase aktif dengan masalah nyeri persalinan. Pengambilan data pada tanggal 21 April 2021 Pukul 10.30 WIB. Data subyektif Ny. Y umur 28 tahun G2P1A0 Ibu mengatakan mules yang menjalar kepinggang sejak pukul 06.00 dan belum keluar air-air. Data obyektif vulva vagina tidak ada kelainan, pembukaan 4 cm, ketuban utuh, presentasi kepala, UUK. Janin

tunggal hidup terdengar djj disebelah kiri perut ibu dibawah pusat, presentasi, frekuensi 138x/menit. Leopold III teraba 1 bagian bulat keras.

Lembar observasi yang digunakan adalah dengan menggunakan skala nyeri numeric rating scale (NRS) dianggap paling sederhana dan mudah untuk dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata menggambarkan efek analgesik.



Gambar 1. Numeric Rating Scale

Sumber: Potter dan perry (2006)

Tabel 1. Pengukuran Skala Nyeri (NRS) Sebelum Perlakuan

Skala Nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sebelum diberikan perlakuan											v

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi birth ball ternyata nilai skala nyeri 7 nilai tersebut dapat diinterpretasikan bahwa pasien mengalami nyeri persalinan dengan kategori sedang ke atas. Maka terdapat masalah yakni masalah nyeri persalinan.

Tabel 2. Pengukuran Skala Nyeri (NRS) Setelah Perlakuan

Skala Nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Waktu Pengukuran											
30 menit pertama						v					
30 menit kedua				v							

Tabel 2 menunjukkan bahwa Dari hasil pengukuran 30 menit pertama didapatkan hasil dari 7 sebelum perlakuan menjadi 5 setelah perlakuan 10 menit pertama terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 2 poin kemudian dilanjutkan 10 menit kedua untuk birthball kedua lalu pada 30 menit kedua dialnjutkan dengan penghitungan skor kembali menjadi 4 poin terjadi penurunan 1 poin dari nilai 30 menit pertama. Secara kesimpulan didapatkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi birth ball yakni sebanyak 2 poin 10 menit pertama, 1 poin untuk 10 menit kedua sehingga total menjadi 3 poin terjadi penurunan setelah dilakukan birthball selama 20 menit.

PEMBAHASAN

Pada tahap pertama pengukuran skala nyeri ini ibu dalam pembukaan 4 dimana awal dimulanya dalam fase aktif, dengan berlangsungnya pembukaan dan penipisan servik maka setiap ibu bersalin pasti mengalami nyeri yang semakin meningkat. Nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan pada ibu akibatnya membawa pengaruh negatif pada kemajuan persalinan dan kesejahteraan janin (Lestari Indah, 2012)

Secara teori menyebutkan bahwa hasil penelitian lain menunjukkan primipara mengalami tingkat nyeri persalinan lebih tinggi dibandingkan dengan multipara yaitu sebesar 2,63 kali (95% CI 0,96-7,20) (Fania Nurul Khoirunnisa dkk, 2017). Dalam hal ini ibu adalah wanita multipara yang tetap masih

mengalami nyeri pada skala nyeri 7 yang berarti dalam kategori sedang.

Namun hasil penelitian lain menyebutkan bahwa sebagian besar ibu bersalin baik primipara maupun multipara yang masuk kategori nyeri berat sebesar 55% (11 orang) dan yang mengalami nyeri sangat berat sebesar 30% (6 orang) dan 15% (3 orang). Artinya pada ibu multipara pun masih mengalami nyeri yang berat (Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari, 2017). Dari permasalahan diatas peran bidan dalam menghadapi permasalahan nyeri pada ibu bersalin diharapkan dapat diatasi dengan berbagai terapi komplementer, salah satunya adalah dengan birthball.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tahun 2019 oleh Sutriningsih dkk bahwa perlakuan birthball pada responden ibu bersalin menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum penggunaan birthing ball sebagian responden mengalami nyeri yang sangat mengganggu aktifitas yaitu sebanyak 7 orang (35%), dan sesudah penggunaan birthing ball 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.

Penggunaan birthball terbukti dapat mengurangi nyeri persalinan, pada saat melakukan gerakan birthball gerakan tersebut yang mengayunkan pantat atau gerakan naik turun dengan posisi badan tegak kedua kaki sejajar dan lebih rendah daripada bola, pasien diatas bola, atau gerakan maju mundur, atau gerakan memutar searah jarum jam, gerakan tersebut dilakukan berulang dan seolah-oleh ikut menggeser atau menggoyangkan panggul, dimana gerakan menggoyangkan panggul merupakan gerakan dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang, mengurangi tekanan pada kandung kemih, membantu ibu rileks sehingga dapat mengurangi ketegangan yang berdampak pada pengurangan nyeri persalinan.

Selain itu gerakan birthball merupakan

gerakan yang menerapkan perhatiannya terhadap nyeri akan teralihkan oleh aktivitas fisik dengan melakukan gerakan-gerakan berpola yang membuatnya merasa nyaman dan rileks serta dapat membangun kepercayaan diri ibu bersalin untuk melakukan coping terhadap nyeri yang ia rasakan. Dengan begitu, maka nyeri yang dirasakan ibu dapat berkurang (Leung RW, 2013)

Nyeri persalinan merupakan nyeri yang disebabkan oleh kombinasi peregangan dari segmen bawah rahim, pada kala I ini disebabkan oleh pembukaan serviks dan kontraksi lalu menyebar. Responden pun adalah multigravida yang artinya secara pengalaman dalam menghadapi persalinan sudah pernah dilewati namun masih tetap merasakan ketidaknyamanan. Cemas takut secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi semakin nyeri, Maka dari itu dengan adanya terapi birthball ternyata dapat mengurangi nyeri karena pada saat ibu menggunakan birth ball ibu dapat duduk dengan santai dan bergoyang tentu dapat mengurangi nyeri, disaat itulah ibu mengalami kenyamanan selain itu postur Tubuh ibu yang tegak pada saat melakukan birth ball menjadi postur yang optimal dalam menyokong proses persalinan. Otot di panggul menjadi kendor 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. Sehingga membuat nyeri ibu berkurang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri saat sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Yakni dari skor 7 menjadi skor 5 pada 30 menit pertama dan skor 4 pada 30 menit kedua sehingga total ibu mengalami penurunan skala nyeri dengan menggunakan terapi birthball selama 1 jam adalah 3 poin.

SARAN

Penggunaan birthball dengan durasi yang lebih lama bisa di uji coba pada penelitian selanjutnya. Kemungkinan akan berakibat dengan hasil pengukuran skala nyeri menjadi lebih berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, Sulistyawati, Esty Nugraheny. (2010). Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba Medika.
- Fania Nurul Khoirunnisa dkk. (2017). Karakteristik Maternal dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. Indonesia Jurnal Kebidanan, 1(2), 93–99.
- Indriyani. (2014) Hubungan Antara Nyeri Persalinan Pada Primigravida dan Multigravida di BPM Nyoman. Skripsi. Universitas Respati Indonesia.
- Kurniawati A, dkk. (2017) Efektifitas latihan birth ball terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida. 5(1): 11-10.
- Leung, Regina W, et al. (2013). Efficacy of Birth Ball Exercises on Labour Pain Management. Hong Kong Med J. 19:393-399.
- Lestari Indah, D. (2012). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. Jurnal Indonesian of Public Health, 9(1), 186–190.
- Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari, T. (2017). Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Primipara dengan Ibu Multipara pada Kala I Persalinan di Rumah Sakit Paru Batu Kota Batu. Journal Nursing News, 2(1), 511–523
- Reeder, Martin dan Koniak-Griffin. (2011) Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18. Jakarta: ECG.
- Sutriningsih., Yuhelva., Andiani, S., (2019). Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan. Wellnes and healthy magazine, 1(1). 86112019
- Sutriyawan, A. (2021). Metodologi Penelitian

Kedokteran dan Kesehatan: Dilengkapi
Tuntunan Membuat Proposal Penelitian.
Bandung: PT Refika Aditama