



Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mewujudkan Persalinan Normal

Asri Noviyanti✉, Rita Rukmawati, Wahida Rahmawati

Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

✉ asri@poltekkespalembang.ac.id

doi <https://doi.org/10.31603/ce.4419>

Abstrak

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah. Secara fisiologis, pada ibu bersalin akan terjadi kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Hal ini akan menyebabkan ibu merasakan nyeri. Di Indonesia, penggunaan *Birth Ball* saat ini masih jarang namun sudah mulai diterapkan untuk mengatasi nyeri persalinan. Selain itu, penggunaan *Birth Ball* pada ibu hamil salah satu metode untuk membantu ibu untuk mewujudkan persalinan secara normal dan nyaman. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang penggunaan *Birth Ball* pada kehamilan. Pelaksanaan dilakukan pada ibu hamil trimester III. Hasil yang dicapai dalam kegiatan adalah meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam penggunaan *Birth Ball* sehingga para ibu bisa bersalin secara normal tanpa komplikasi. Luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang *Birth Ball*.

Kata Kunci: Ibu hamil; *Birth ball*; Nyeri; Persalinan normal

1. Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah. Secara fisiologis, pada ibu bersalin akan terjadi kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks. Hal ini akan menyebabkan ibu merasakan nyeri dan sering kali nyeri ini dipersepsikan sebagai pengalaman nyeri paling hebat yang pernah dirasakan oleh ibu bersalin selama hidupnya (Beigi, et al., 2010).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 89% ibu bersalin primipara dan 84% ibu bersalin multipara menggambarkan nyeri persalinan mereka sebagai nyeri yang sangat berat dan tidak tertahankan. Pada penelitian Kamalifard juga menemukan bahwa 76,3% ibu bersalin primipara dan 73,3% ibu bersalin multipara melaporkan nyeri persalinan mereka pada tingkat nyeri yang paling berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa baik primipara maupun multipara sama-sama diliputi oleh rasa nyeri yang hebat (Macintyre, et al., 2008; Kamalifard et al., 2014).

Nyeri yang hebat pada proses persalinan dapat membuat ibu merasa khawatir dan cemas. Hubungan antara nyeri dan kecemasan ini bersifat kompleks dan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya. Kecemasan dapat meningkatkan nyeri, dan nyeri juga dapat menyebabkan perasaan cemas (Potter & Perry, 2010).

Ketika ibu bersalin merasa takut, cemas dan tidak dapat mentolerir rasa nyeri yang ia rasakan, maka secara spontan tubuh akan meningkatkan pelepasan hormon katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin. Peningkatan hormon ini akan

menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, menurunkan aliran darah ke uterus, menurunkan aliran uteroplasenta dan menurunkan aktivitas uterus sehingga dapat menyebabkan persalinan menjadi lama. Keadaan tersebut juga memberi dampak pada pola denyut jantung janin sehingga menjadi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri yang tidak teratasi selama proses persalinan dapat menyebabkan komplikasi baik bagi ibu maupun janin (Regina, 2011).

Birth Ball merupakan salah satu alat yang populer digunakan di rumah sakit dan klinik di Amerika Serikat dalam proses persalinan. Di Indonesia, penggunaan *Birth Ball* saat ini masih jarang namun sudah mulai diterapkan untuk mengatasi nyeri persalinan. Berdasarkan penelitian di Iran didapatkan bahwa $P \text{ value} < 0.05$ pada kelompok intervensi yang menggunakan *Birth Ball*. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan *Birth Ball* dengan intensitas nyeri persalinan (Makvandi *et al.*, 2015)

Adapun tujuan dalam kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam penggunaan *Birth Ball* sehingga para ibu hamil mampu bersalin secara normal tanpa komplikasi. Posyandu Bougenvile merupakan salah satu posyandu yang telah melaksanakan kelas ibu hamil. Akan tetapi pemanfaatan *Birth Ball* belum digunakan secara maksimal pada kegiatan kelas ibu hamil tersebut. Salah satu kendalanya adalah belum tersedianya sarana prasarana dan tenaga kesehatan yang terpapar dengan penggunaan *Birth Ball* pada kehamilan.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Bougenvile Wilayah Kerja Puskesmas Sei Selincah Palembang pada tanggal 29 November 2019. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu tahap persiapan (Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Persiapan media dan alat, memastikan jumlah ibu hamil yang akan ikut dalam pelaksanaan kelas ibu hamil dengan *Birth Ball*, mempersiapkan jadwal pelaksanaan kelas *Birth Ball* pada ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan), Tahap Pelaksanaan (*Pre test* tentang *Birth Ball*, Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab, Praktik pelaksanaan penggunaan *Birth Ball*) dan tahap evaluasi (Setelah dilakukan latihan dengan *Birth Ball* maka dilakukan pengisian kuesioner dan wawancara terkait perubahan pengetahuan dan keyakinan ibu untuk melakukan persalinan normal).

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan edukasi pemanfaatan *Birth Ball*, dalam kehamilan di Posyandu Bougenvile telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan diawali dengan *pretest* pengetahuan ibu hamil tentang *Birth Ball*. Kemudian dilanjutkan dengan edukasi *Birth Ball* pada ibu hamil sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat penggunaan *Birth Ball* ini dalam upaya mewujudkan persalinan normal tanpa komplikasi. Dengan hal ini diharapkan ibu hamil mampu melaksanakannya secara mandiri di rumah masing-masing agar para ibu hamil mendapatkan hasil yang maksimal.



Gambar 1. Edukasi pemanfaatan *birth ball* pada ibu hamil

Tahapan setelah pelaksanaan edukasi adalah tahapan praktik/simulasi tentang penggunaan dan metode menggunakan *Birth Ball* yang benar. Hal ini membuat para ibu hamil terlibat secara langsung dalam kegiatan praktik *Birth Ball* ini. Praktik/simulasi ini dipandu dan di dampingi oleh fasilitator agar pelaksanaan penggunaan *Birth Ball* ini dapat dipraktikkan dengan benar sehingga meningkatkan kemampuan ibu dalam melaksanakan persalinan normal sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktik penggunaan *birth ball* pada ibu hamil

3.1. Pengetahuan ibu Hamil Sebelum Intervensi

Pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan pelatihan didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dalam melakukan pengelolaan nyeri persalinan menggunakan *Birth Ball*, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi mengenai teknik menggunakan *Birth Ball* dalam upaya persalinan normal.

Tabel 1. Pengetahuan peserta sebelum dilakukan intervensi

Pengetahuan Pre Intervensi	N	%
Kurang	20	66,7
Baik	10	33,3
Jumlah	30	100

3.2. Pengetahuan ibu Hamil Setelah Intervensi

Setelah diberikan pelatihan maka terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari yang semula tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan menjadi memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang melakukan pengelolaan nyeri persalinan

menggunakan *Birth Ball*, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2. Luaran yang dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *Birth Ball*, adanya peningkatan keterampilan bagi ibu hamil tentang *Birth Ball*.

Tabel 2. Pengetahuan peserta setelah dilakukan intervensi

Pengetahuan Pre Intervensi	N	%
Kurang	0	0
Baik	30	100
Jumlah	30	100

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Bougenville Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Selincah Kota Palembang terlaksana dengan baik yaitu meliputi edukasi melalui sosialisasi pemanfaatan *Birth Ball* dan praktik penggunaan *Birth Ball* yang didampingi oleh fasilitator. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pemanfaatan *Birth Ball* dalam masa kehamilan dan sebagai upaya dalam mewujudkan persalinan normal. Implikasinya adalah para ibu-ibu hamil mampu menerapkan penggunaan *Birth Ball* ini secara mandiri hingga tiba waktu persalinan, sehingga dapat memperlancar proses persalinan yang akan dihadapi oleh para ibu hamil.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dr. Hj Apriyanti, M.Kes selaku pimpinan Puskesmas Sei Selincah Kota Palembang, kader kesehatan Puskesmas Bougenville sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Beigi, N., Broumandfar, K. & Abedi, H. (2010). Women's experience of pain during childbirth. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 15(2), 77-82. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3093177/>.
- Kamalifard, M. *et al.* (2014). Relationship between Fathers' Depression and Perceived Social Support and Stress in Postpartum Period. *Journal of caring sciences*, 3(1), 57-66. doi: 10.5681/jcs.2014.007.
- Macintyre, P. E., Walker, S. M. & Rowbotham, D. J. (2008). *Clinical pain management: Acute pain*, 2nd edition. CRC Press.
- Makvandi, S. *et al.* (2015). Effect of birth ball on labor pain relief: A systematic review and meta- analysis, *Obstetry and Gynaecology Research*, 41(11), 1679-1686.
- Potter & Perry (2010) *Fundamental Of Nursing: : Consep, Proses and Practice*. 7th edn. Jakarta: EGC.
- Regina, N. (2011) *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Bogor: Ghalia Indonesia.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License