

Original Research Paper

## PENERAPAN BIRTH BALL EXERCISE TERHADAP KONTROL NYERI PADA ASUHAN KEPERAWATAN IBU INTRANATAL CARE KALA I DI PUSKESMAS KAYAMANYA

### Application Of Birth Ball Exercise On Pain Control In Intranatal Care Mother Nursing First Stage At Kayamanya Public Health Center

Nurul Aulia Putri Ningsih<sup>1\*</sup>, Nirva Rantesigi<sup>2</sup>, Dewi Nurviana Suharto<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Puskesmas Kayamanya, Poso, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

**Email Corresponding:**

[Pn0309749@gmail.com](mailto:Pn0309749@gmail.com)

Tulisan Miring

Hp(WA) : 082290955686

**Page :** 43-49

**Article History:**

Received : 5-10-2022

Revised. : 7-10-2022

Accepted : 30-10-2022

Online. : 30-11-2022

**Published by:**

Poltekkes Kemenkes Palu,

Managed by Prodi DIII

Keperawatan Poso.

**Email:** jurnalmadago@gmail.com

**Phone (WA):** +62811459788

**Address:**

Jalan Thalua Konchi. City of Palu,

Central Sulawesi, Indonesia

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan kala I (kala pembukaan) dimulai saat adanya kontraksi yang teratur dan meningkat hingga pembukaan lengkap. Salah satu masalah yang muncul pada ibu bersalin adalah rasa nyeri. Sehingga karena kondisi tersebut perlu dilakukan intervensi keperawatan untuk mengontrol nyeri dengan pemberian metode terapi latihan birth ball. Untuk melaksanakan penerapan asuhan keperawatan intranatal care pada ibu dengan kala I di puskesmas kayamanya. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah Visual Analog Scale (VAS). **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil :** Hasil Penelitian didapatkan bahwa birth ball exercise dapat mengontrol nyeri persalinan pada pasien ibu intranatal care kala 1. Penerapan birth ball exercise dapat mengontrol nyeri persalinan pada asuhan keperawatan ibu intranatal care kala 1. **Kesimpulan :** Diharapkan bagi pasien dapat melakukan birth ball exercise dengan mandiri sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh peneliti.

**Kata Kunci :** Birth ball, Nyeri, Intranatal care, Kala 1

**ABSTRACT**

**Introduction :** Labor and birth are normal physiological events. First stage of labor (opening stage) begins when there are regular contractions and increases until complete dilatation. One of the problems that arise in childbirth is pain. So, because of these conditions, it is necessary to intervene to control pain by giving birth ball exercise therapy. For the application of intranatal care for mothers with the first stage at the Kayamanya Public Health Center. The measuring instrument used to measure pain is the Visual Analog Scale (VAS). **Method :** Research Method That is using descriptive method with case study approach. **Result :** The results showed that birth ball exercise can control labor in first stage intranatal care mothers. The application of birth ball exercise can control labor pain in 1st stage of intranatal nursing care. **Conclusion :** It is expected that patients can perform birth exercises independently according to what has been taught by researchers.

**Keywords :** memuat 3-5 kata, usahakan, tidak mengambil dari judul tulisan

<https://doi.org/10.33860/mnj.v3i2.1558>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

## PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal (Kurniawati, Dasuki, & Kartini, 2017). Proses persalinan terjadi dengan 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) (Ulfah & Rosmaria, 2021). Persalinan kala I (kala pembukaan) dimulai saatadanya kontaksi yang teratur dan meningkat hingga pembukaan lengkap (Dewi, Aryawan, Ariana, & Eka Nandarini, 2020). Fase pada kala 1 Persalinan terjadi penurunan bagian terbawah janin yang merupakan hal yang sangat penting dalam menilai kemajuan persalinan. Pada kala I ini kepala janin seharusnya sudah masuk ke dalam rongga panggul (Primihastuti & Romadhona, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019 data statistik mencatat negara dengan jumlah ibu bersalin tertinggi yaitu Negara India (303.600 orang), Pakistan dengan jumlah ibu bersalin (72.100 orang), China (57.000 orang), Bangladesh (36.900 orang), Utopia ( 32.700 orang), dan Indonesia berada di urutan ke 6 dengan Jumlah ibu bersalin adalah (32.400 orang).Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, jumlah ibu bersalin yaitu sebesar 86%, Provinsi DKI Jakarta memiliki capaian tertinggi sebesar 99,6%, sedangkan Maluku memiliki capaian terendah sebesar 31,4% dan di daerah Sulawesi Tengah memiliki jumlah ibu bersalin sebesar 80,2% (Profil Kesehatan Indonesia 2020).

Berdasarkan data dipuskesmas

kayamanya pada tahun 2021 jumlah ibu bersalin dari bulan januari sampai desember adalah 136 persalinan.

Persalinan akan terasa menyenangkan 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 ibu ketika akan melakukan atau menjalani proses persalinan akan mengalami kondisi ketidaknyamanan dan rasa takut. Salah satu masalah yang muncul pada ibu bersalin adalah rasa nyeri (Choirunissa, Widowati, & Nabila, 2021). Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf diservik (Irawati, Susanti, & Haryono, 2019).

Nyeri persalinan muncul akibat perpaduan antara nyeri pada tubuh yang diakibatkan dengan adanya kontraksi pada uterus yang disertai dengan meregangnya segmen bawah rahim serta kondisi psikologis ibu selama persalinan (Wijayanti, Wahyuni, & Wena Betsy Maran, 2021). Persepsi nyeri dalam persalinan erat hubungannya dengan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri antara lain emosional, motivasi dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri selama persalinan didefinisikan sebagai keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk mengatasi nyeri yang dirasakan sehingga ibu dapat mengontrol dan mengatasi nyeri secara alami sehingga proses persalinan berlangsung lancar. Nyeri yang tidak dapat

teratasi dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone stress yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak sehingga membuat proses persalinan lebih lama (Choirunissa et al., 2021).

Ibu inpartu dengan persalinan lamaakan menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi sehingga akan memperpanjang waktu persalinan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada primipara mempunyai resiko lebih besar dibandingkan pada multipara (Choirunissa et al., 2021). Sehingga karena kondisi tersebut perlu dilakukan intervensi keperawatan untuk mengontrol nyeri dengan pemberian metode terapi massage, musik, aromaterapi, kompres hangat/dingin, latihan nafas dalam, TENS, hipnosis, akupresur, teknik imajinasi terbimbing dan latihan birthball (Dewi et al., 2020).

Birth ball merupakan salah satu manajemen nyeri secara non farmakologis lebih efektif dibandingkan dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Paninsari & Situmorang, 2021). Birth ball sendiri banyak digunakan ibu inpartu kala I untuk membantu kemajuan persalinan dan mengontrol nyeri persalinan kala I. Hal ini sesuai dengan penelitian Maria Ulfah & Rosmaria (2021) menyebutkan bahwa penggunaan birth ball dengan posisi duduk

dibola untuk mengontrol nyeri persalinan kala I. Dengan melakukan gerakan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman sehingga dapat mengontrol nyeri persalinan (Ulfah & Rosmaria, 2021).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa penggunaan birth ball yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola selama kontraksi dapat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan (Sutriningsih et al., 2019). Kemudian dari penelitian juga menyebutkan bahwa penggunaan birth ball yang dilakukan ibu bersalin dengan melakukan duduk dan bergoyang diatas bola selama kontraksi dapat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan (Paninsari et al., 2021). Manfaat yang didapatkan dengan menggunakan birth ball selama persalinan yaitu dapat mengontrol rasa nyeri selama kontraksi uterus dan kecemasan, membantu proses penurunan kepala janin, mengurangi durasi persalinan kala I. Latihan *birth ball* dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu inpartu. Latihan ini dilakukan dalam posisi duduk, yang diyakini untuk mendorong persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi dan mengontrol nyeri persalinan. Menurut peneliti latihan birth ball dapat bekerja secara efektif dalam proses persalinan. (Kurniawati et al., 2017). Penggunaan birth ball selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus (Makmun et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dapatkan dipuskesmas kayamanya sebagian ibu inpartu datang dalam kondisi sakit perut bagian bawah

tembus belakang, keluar lendir bercampur darah, His sudah maju dalam 3-5 menit atau dalam 10 menit hisnya sudah muncul 3 kali, kemudian dalam kondisi tersebut penanganan yang diberikan yaitu dengan cara pemberian latihan relaksasi napas dalam. Cara ini baik dalam membuat ibu inpartu lebih rileks, namun sudah banyak intervensi keperawatan atau cara-cara yang lebih baik yang telah dikembangkan untuk mengatasi atau mengontrol nyeri pada ibu inpartu. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan birth ball exercise terbukti efektif untuk mengontrol nyeri persalinan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penerapan birth ball exercise terhadap kontrol nyeri pada asuhan keperawatan ibu intranatal care kala I di puskesmas kayamanya

## METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan birth ball exercise untuk menurunkan skala nyeri pada asuhan keperawatan ibu intranatal care kala 1 di puskesmas kayamanya. Dalam penelitian ini yang akan menjadi subyek study adalah 1 orang pasien ibu inpartu yang mengalami nyeri kala I dengan karakteristik ibu bersalin normal (primipara), pasien masih bisa berjalan, usia kehamilan >37 minggu, janin tunggal hidup, presentasi kepala, tidak dilakukan induksi persalinan, ibu bersalin kala 1 fase aktif (pembukaan 4-7 cm), his adekuat (kontraksi uterus >3 kali dalam 10 menit dengan lama kontraksi >40 detik)

dan tidak memiliki komplikasi penyakit (preeklamsia/eklamsia).

## HASIL

Hasil penelitian digambarkan pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1**  
**Gambaran kontrol nyeri kala I sebelum dan sesudah pemberian Birth Ball Exercise pada Ny. Y**

No	Hari/Tgl	Skala Nyeri	
		Sebelum	Sesudah
1.	Kamis, 28 April 2022	6	5
2.	Jumat, 29 April 2022	6	5
3.	Jumat, 29 April 2022	6	5
4.	Jumat, 29 April 2022	6	5

Berdasarkan tabel 1 pemberian birth ball exercise dilakukan selama 2 hari durasi  $\pm 30$  menit saat HIS. Menunjukkan hasil pada hari ke 1 dan 2 pasien mampu mengontrol dan beradaptasi dengan rasa nyeri dengan skala sebelumnya 6 menjadi 5. Hasil observasi yang dilakukan di puskesmas kayamanya sesudah pemberian birth ball exercise memberikan perubahan rasa rileks dan nyaman, mengontrol dan beradaptasi dengan rasa nyeri. Sehingga penerapan tersebut efektif dalam mengontrol nyeri selama.

## PEMBAHASAN

Penelitian pemberian *birth ball exercise* dengan melihat metode keperawatan tersebut efektif untuk mengontrol nyeri. Rasa nyeri ini disebabkan karena adanya dilatasi serviks, penipisan serviks, penurunan kepala janin, peregangan segmen bawah rahim,

kontraksi pada rahim dan perubahan lainnya akan menimbulkan stimulasi bagi saraf nyeri dan akhirnya terjadilah rasa nyeri (Irawati et al., 2019). Hasil intervensi yang telah dirumuskan untuk mengatasi nyeri melahirkan dengan merumuskan manajemen nyeri, terapi pemijatan dan perawatan kenyamanan, untuk masalah nyeri melahirkan banyak intervensi yang diberikan tetapi penulis memilih intervensi manajemen nyeri dan terapi pemijatan karena pada tahap ini penulis mengharapkan ibu dapat beradaptasi dengan nyerinya sehingga pada tahap ini penulis memilih intervensi manajemen nyeri dan terapi pemijatan, kemudian penulis memilih intervensi perawatan kenyamanan karena pada tahap ini rasa nyeri itu hanya bisa di kontrol atau beradaptasi tidak bisa diturunkan sehingga dengan meningkatkan kenyamanan membuat ibu merasa lebih rileks, dan dapat meminimalisir nyeri yang dirasakan walaupun nyeri itu semakin berat dirasakan. Implementasi yang dilakukan Mengidentifikasi karakteristik nyeri, skala nyeri 6 (sedang), mengidentifikasi respon nyeri non verbal, memberikan latihan *birth ball* untuk mengontrol rasa nyeri, menurut (Yuhelva Destri & Andiani Shaqinatussisa, 2019) *birth ball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I untuk mengontrol nyeri persalinan, latihan *birth Ball* dilakukan gerakan dengan posisi duduk di bola dan bergoyang-goyang sehingga membuat rasa nyaman dan dapat mengontrol nyeri persalinan, sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin, ibu inpartu melakukan gerakan ini selama ibu mengalami nyeri saat kontraksi, setelah itu

dilakukan fase istirahat dengan melakukan latihan relaksasi napas dalam, pemberian latihan *Birth Ball* dilakukan pada saat kala 1 pembukaan 1 cm sampai pembukaan 7 cm selama 30 menit. Evaluasi keperawatan pada Ny. Y Masalah nyeri melahirkan teratasi pada jam 09:45 WITA, hal yang menunjukkan nyeri melahirkan teratasi dapat dilihat dari tanda dan gejala yaitu Ny. Y mengatakan mampu mentoleransi nyeri yang dirasakan, Ny. Y mampu mengontrol dan beradaptasi dengan nyeri yang dirasa. Tanda dan gejala tersebut menunjukkan bahwa rasa nyeri terkontrol. Nyeri terkontrol merupakan suatu kondisi dimana klien sudah beradaptasi dengan nyeri yang dirasa. Hasil penelitian yang telah dilakukan Puskesmas Kayamanya didapatkan hasil klien Ny. Y mampu

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan Puskesmas Kayamanya didapatkan hasil klien Ny. Y mampu mengontrol dan beradaptasi dengan nyeri yang dialami dan klien tampak lebih rileks dan tenang. Diharapkan pasien pasien mampu melakukan latihan Birth Ball secara mandiri

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Kayamanya dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

## DAFTAR PUSTAKA

Choirunissa, R., Widowati, R., & Nabila, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Terapi Birth Ball untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan di Klinik P Kota Serang. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 219–224.  
<https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.1>

55

- Dewi, P. I. S., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456-465. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1050>
- Irawati, A., Susanti, S., & Haryono, I. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 129. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- KEMENKES. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/vjhttps://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 1. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- Kustari, Oktifa. (2012). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan
- Makmun, I., Amilia, R., Harahap, A. P., Rofita, D., Andaruni, N. Q. R., Maharani, B. A., & Khaira, M. (2021). Terapi Birthing Ball untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan pada Ibu Bersalin di RSUD Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 400-403. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6>

000

- Mallak, Jan S. (2017). Suggested Birthing ball Protocol. *International Journal of Childbirth Education*. 13(1) : 1-3
- Nurulicha, & L, A. (2019). Pengaruh Deep Back Massage terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Siti Khodijah Jakarta Selatan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 7(2), 1-9.
- Paninsari, D., & Situmorang, E. (2021). Terapi Birth Ball untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 94-98. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v6i1.1640>
- Paninsari, D., Situmorang, E., Gulo, D. E. K., Bago, H. F., Laia, N., & Swarti, S. (2021). Terapi Birth Ball Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 94-98. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v6i1.1640>
- Primihastuti, D., & Romadhona, S. W. (2021). Penggunaan Peanut Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dan Memperlancar Proses Penurunan Kepala Janin pada Persalinan Kala I di BPM Wilayah Surabaya. *Journal of Ners Community*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5202861>
- Rinata, E., Rusdyanti, T., & Sari, P. A. (2016). Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap-Studi pada Ibu Menyusui Di RSUD Sidoarjo. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*, 1(1), 128-139.
- Sutringisih, & Destri, Y. (2019). Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1), 125-132. <https://doi.org/10.30604/well.86112019>
- Saifuddin, & Abdul Bahri. (2002). Buku Asuhan Nasional Pelayanan Kesehatan



- Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saleh, U. K. S., Namangdjabar, O. L., & Saleh, A. S. (2022). Kajian Pola Pemenuhan Nutrisi dan Hidrasi Ibu Bersalin Selama Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Mandalika*, 3(3), 230–234. [https://doi.org/https://doi.org/10.36312/%20\(jsm\).v3i3%20\(maret\).602](https://doi.org/https://doi.org/10.36312/%20(jsm).v3i3%20(maret).602)
- Sintya Dewi, P. I., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456–465. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1050>
- Sulistianingsih, A., & Sari, Y. S. (2018). Faktor-faktor yang Berpengaruhi terhadap Teknik Menyusui pada Ibu Nifas. *GASTER*, 16(2), 117–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.300>
- Sutringisih, Destri, Y., & Shaqinatunissa, A. (2019). Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1), 125–132.
- Ulfah, M., & Rosmaria. (2021). Pengaruh Terapi Birth Ball pada Ibu In-partu terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Nuriman Rafida Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 2021. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.491>
- Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Wena Betsy Maran, P. (2021). Efektivitas Birth Ball Exercisepada Ibu Bersalin Kala I terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeridi Ruang Bersalin Puskesmas Arso 3kabupaten Kerook Provinsi Papua. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 52–59. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.208>