

## PROMOSI KESEHATAN DAN PELATIHAN PERSIAPAN PERSALINAN DENGAN *BIRTH BALL* PADA IBU HAMIL TM III WILAYAH KAMPUNG WONOSARI

**Putri Yuriati, Fitri Setya**  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintang**  
 Email : putriyuriati86@gmail.com

### ABSTRAK

Persalinan lama jadi salah satu pemicu meningkatnya kematian pada ibu serta calon bayi. Birthing ball merupakan salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses kehamilan dan persalinan yang dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan promosi kesehatan dan pelatihan persiapan persalinan dengan *birth ball*. Metode yang digunakan adalah ceramah, praktik, tanya jawab dan evaluasi. Hasil evaluasi yang dari pre test didapatkan nilai rata – rata pengetahuan kurang ibu tentang penggunaan birth ball sebesar 50% sedangkan untuk nilai post test didapatkan hasil rata – rata sebesar 86% pengetahuan baik. Setelah dilakukan promosi kesehatan tentang manfaat birth ball dan praktek penggunaan birth ball, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat dan penggunaan birth ball dalam persiapan persalinan.

**Kata Kunci:** Persalinan, Ibu hamil, *Birth ball*

### PENDAHULUAN

Persalinan fisiologis didefinisikan sebagai jenis persalinan pervaginam yang lebih aman untuk ibu hamil yang berada di ruang persalinan tanpa intervensi medis saat berada dalam suasana bebas kecemasan di mana ibu diruang persalinan dengan rasa nyaman. Oleh karena itu, ada kecenderungan menggunakan metode non-farmakologis yaitu metode penghilang rasa sakit yang berfungsi dalam membantu pengurangan nyeri saat proses persalinan.

Birthing ball merupakan terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan (Kustari, dkk 2012). Bola ini berperan membantu ibu saat inpartu kala I persalinan dalam memajukan persalinannya, selain itu juga dapat digunakan dalam berbagai posisi, misalnya dengan duduk di atas 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 dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin (Kurniawati, 2017).

Pada saat persalinan kala I, latihan gym ball dengan cara duduk di atas bola kemudian secara perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri, serta melingkar. Gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul. Tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi lebih cepat. Ligamentum otot panggul menjadi rileks, dan bidang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul (Muthoharoh et al., 2019). Ketidaknyamanan, rasa takut dan rasa nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin. Hal tersebut merupakan rintangan terbesar dalam persalinan dan jika tidak diatasi akan berdampak pada terhambatnya kemajuan persalinan (Matthew, 2012). Nyeri persalinan 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 (Cunningham et al., 2010; Susilawati, 2017).

Dinyatakan oleh Baston (2011), bahwa manajemen nyeri secara non farmakologis lebih efektif dibandingkan dengan metode farmakologi yaitu bersifat murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Asuhan sayang ibu dalam kala I juga harus diberikan salah satunya adalah pemberian teknik relaksasi pada kala I seperti pernapasan, posisi ibu serta pijatan. 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.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan Promosi Kesehatan dan Pelatihan Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil TM III Dengan Birth Ball.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

Tahap persiapan yaitu dengan menyusun berbagai hal yang akan dilakukan pada saat kegiatan pengabdian yaitu meliputi Koordinasi antara tim kerja dengan mitra untuk mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan (jadual kegiatan, tempat kegiatan, media yang akan digunakan, dan bagaimana kegiatan nanti akan dilakukan.

Tahap sosialisasi yaitu sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap sosialisasi yaitu melakukan silaturahmi dengan ibu hamil TM III wilayah kampung wonosari setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan pengabdian ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerjasama dan menentukan jadwal kegiatan pengabdian, dan menentukan ibu – ibu yang mengikuti kegiatan ini.

Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan penyuluhan dengan menjelaskan tentang Birth Ball (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).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Promosi Kesehatan dan Pelatihan Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil TM III wilayah kampung wonosari Dengan Birth Ball bertempat di kampus Akbid Anugerah Bintang telah dilaksanakan dengan lancar. Kegiatan ini dilakukan diawali dengan pretest pengetahuan ibu hamil tentang Birth Ball. Kemudian dilanjutkan dengan promosi kesehatan tentang Birth Ball pada ibu hamil sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat penggunaan Birth Ball ini dalam persiapan persalinan. Dengan hal ini diharapkan ibu hamil mampu melaksanakannya secara mandiri di rumah masing-masing agar para ibu hamil mendapatkan hasil yang maksimal.



Gambar 1.  
Promosi kesehatan birth ball

Tahapan setelah pelaksanaan promosi tentang birth ball 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 didampingi oleh fasilitator agar pelaksanaan penggunaan Birth Ball ini dapat dipraktikkan dengan benar sehingga meningkatkan kemampuan ibu dalam melaksanakan persiapan persalinan.

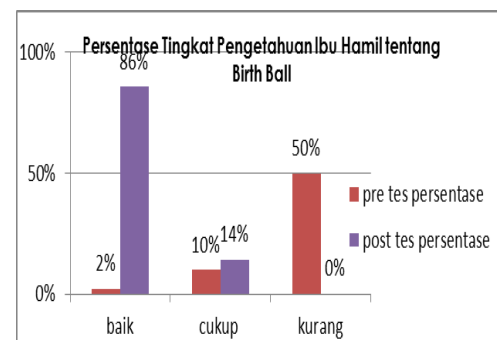


Gambat 2.  
Praktek penggunaan birth  
pada ibu hamil



Gambar 3.  
Proses pendampingan kegiatan  
pelatihan

Setelah praktek/simulasi penggunaan birth ball Dalam tahap ini semua peserta diberikan lembar post test untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi dan praktek. Hasil evaluasi yang Dari hasil pre test didapatkan nilai rata – rata pengetahuan kurang ibu tentang penggunaan birth ball sebesar 50% sedangkan untuk nilai post test didapatkan hasil rata – rata sebesar 86% pengetahuan baik. Setelah dilakukan promosi kesehatan tentang manfaat birth ball dan praktek penggunaan birth ball, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat dan penggunaan birth ball dalam persiapan persalinan.



Gambar 4  
Grafik Evaluasi kegiatan

Sesuai dengan penelitian Asriani, 2017 yang menyatakan bahwa dari 30 responden ibu primigravida mayoritas melakukan terapi birth ball sebanyak 24 orang

(80%), dan mayoritas mengalami kelancaran proses persalinan sebanyak 27 orang (90%) dengan kesimpulan adanya hubungan yang bermakna antara terapi birth ball dengan kelancaran proses persalinan. Berdasarkan teori yang mengungkapkan bahwa kala I persalinan akan beraneka ragam pada setiap ibu. Semakin seorang ibu merasa rileks dan sering bergerak maka akan semakin singkat waktu yang diperlukan untuk menuju ke pembukaan lengkap (Aprilia, 2014).

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah Peserta dalam program pengabdian ini sangat antusias mengikuti kegiatan ini, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah membantu ibu-ibu hamil memperoleh pengetahuan tentang manfaat *birth ball* dan cara penggunaan birth ball dalam persiapan persalinan. Hal ini juga memberikan manfaat lain yaitu dapat mengurangi konsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri dan faktor psikologis ibu. Disarankan Untuk ibu hamil agar meningkatkan pengetahuan dalam persiapan persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). *Efektivitas Latihan Birth*

*Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida*, Indonesia Journal of Nursing and Midwifery. 1-10.

Matthew, A., (2012), *Comparative Study On Effect Of Ambulation and Birthing Ball On maternal And Newborn Outcome Among Primigravida Mothers In selected Hospitals In Mangalore*, NUJHS, India.

Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. N. L.C., Hauth, J.C., & Wenstrom, D. K., (2012), *Obstetri Williams*, Alih bahasa Hartanto. H., Suyono, J., Brahm. U. EGC, Jakarta.

Kustari, Oktifa, dkk. 2012. *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan*. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan

Mutoharoh, S., Indrayani, E., & Kusumastuti, K. (2020). *Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.

Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.