

## ASUHAN KEBIDANAN PADA NY.R DENGAN TERAPI BIRTHING BALL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG KALA I PERSALINAN

Deni Alvina<sup>1</sup>, Ani Mulyandari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : [alvinadeni3@gmail.com](mailto:alvinadeni3@gmail.com)

### ABSTRAK

Seorang ibu yang sedang hamil dan akan memasuki masa persalinan pasti akan merasakan nyeri yang hebat dengan kuantitas nyeri yang berbeda dirasakan setiap ibu, diantara nyeri yang sering dirasakan oleh ibu ialah nyeri di punggung. Nyeri punggung yang dirasakan tentunya akan mempersulit ibu untuk mengontrol rasa emosional yang dirasakan dan akan memberikan kesan cemas dan khawatir yang berlebihan sehingga mempengaruhi kemajuan persalinan. Salah satu terapi yang dapat digunakan pada ibu dengan nyeri punggung pada kala I persalinan adalah dengan terapi *birthing ball* yang dipercaya membantu mengurangi rasa nyeri pada punggung, memberikan rasa santai dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny.R dengan terapi *birthing ball* untuk mengurangi nyeri punggung kala I persalinan di PMB Fitriani, SST. Metode pendekatan studi kasus dengan subjek Ny. R dengan pembukaan 3 cm serta nyeri punggung fase kala I persalinan. Teknik *Birthing ball* dilakukan selama 30-60 menit dengan frekuensi 20 gerakan. Diperoleh hasil terjadi penurunan intensitas nyeri pada Ny. R setelah dilakukan terapi *birthing ball* dengan frekuensi waktu 30 menit. Kesimpulan dari penelitian ini terapi *birthing ball* terbukti efektif untuk diterapkan pada pasien kala I persalinan untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci: *Birthing ball*, nyeri punggung, kala I persalinan

### ABSTRACT

A mother who is pregnant and about to enter labor will definitely feel severe pain with a different quantity of pain felt by each mother, one of the pains that mothers often feel is back pain. The back pain that is felt will certainly make it difficult for the mother to control the emotional feelings she is feeling and will give the impression of excessive anxiety and worry, thus affecting the progress of labor. One therapy that can be used for mothers with back pain during the first stage of labor is *birthing ball* therapy which is believed to help reduce back pain, providing a feeling of relaxation and calm. This study aims to provide comprehensive midwifery care to Mrs. R with *birthing ball* therapy to reduce back pain during the first stage of labor at PMB Fitriani, SST. Case study approach method with the subject Mrs. R with dilation of 3 cm and back pain in the first stage of labor. The *Birthing ball* technique is carried out for 30-60 minutes with a frequency of 20 movements. The results obtained were a decrease in pain intensity in Mrs. R after *birthing ball* therapy with a frequency of 30 minutes. The conclusion from this research is that *birthing ball* therapy has proven to be effective for patients in the first stage of labor to reduce back pain.

Keywords: *Birthing ball*, back pain, first stage of labor

## PENDAHULUAN

Persalinan ialah proses keluarnya janin dari rahim ibu ke dunia, dalam asuhan kebidanan/ilmu kebidanan terbagi beberapa proses persalinan diantaranya seperti persalinan buatan, persalinan spontan dan persalinan anjuran. Banyak risiko yang akan dialami oleh seorang ibu saat kehamilan, persalinan bahkan nifas yang merupakan faktor penyumbang terbesar untuk Angka Kematian Ibu dan bayinya di Indonesia (WHO, 2021).

Disuatu Negara dapat dilihat sejahtera atau tidaknya masyarakat dengan melihat pelayanan kesehatannya dan dapat diukur dengan jumlah kematian ibu dan bayi. Menurut WHO di Negara berkembang memiliki angka cukup tinggi yakni 415/100.000 Kelahiran Hidup, 40-43 kali tingginya jika disamakan dengan jumlah kematian di Eropa sekitar 10/100.000 KH, dan 50-60 lebih besar Australia & di Selandia Baru kisaran 7/100.000 KH (WHO, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2021), angka kematian ibu yaitu 4.627 di tahun 2020 dan meningkat 10,25% dari 2019 berjumlah 4.197. berbekal data yang ada tentunya pemerintah tidak tinggal diam, pemerintah

menargetkan dengan program kerjanya dan dibantu oleh masyarakat target angka kematian ibu di tahun 2024 sebesar 183 / 100.00 KH dan di tahun 2030 memiliki target penurunan angka kematian sebanyak 131 / 100.000 KH. Bersumberkan data dari Kemenkes RI (2020) yang menjadi faktor angka kematian ibu ialah 1.280 dengan masalah perdarahan, preeklamsia 1.066, terinfeksi 207, terganggunya pada sistem peredaran darah sebanyak 200, metabolik 157 dan komplikasi kasus lainnya berjumlah 1.311 (Kemenkes RI, 2020).

Data Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang mencatat angka kematian ibu di tahun 2020 yaitu 107,47/100.000 KH. 4/3.968 meninggal masa proses persalinan (Dinkes Tanjungpinang, 2020).

Proses persalinan pada kala I yang lama diartikan masa laten dan aktif. Masa laten ditandai pembukaan <4 cm selepas 8 jam kontraksi yang teratur (>2 kali/10 menit). Sedangkan masa fase aktif ialah kemajuan pembukaan yang tidak adekuat ditandai dengan pembukaan <1 cm/jam dalam tempo waktu <2 jam dihitung dari kemajuan persalinan selama >12 jam dari pembukaan 4 cm hingga pembukaan lengkap (Prawirohardjo, 2018).

Lamanya proses persalinan tentunya akan semakin berisiko pada keselamatan ibu dan bayi. Banyak faktor yang menjadi penghambat proses persalinan diantaranya seperti riwayat kesehatan ibu, persalinan sebelumnya, usia, dan psikis yang dialami oleh ibu (Ningsih dkk, 2023).

Seorang ibu yang akan memasuki proses persalinan secara otomatis akan merasakan nyeri, fisiologis nyeri terjadi akibat otot rahim bekerja membuka serviks dilanjutkan dengan kepala janin perlahan menuju panggul. Pada persalinan kala I sumber nyeri dari bawah perut menjalar kearah lumbal panggul kemudian menuju kearah paha dan punggung( Nasution dkk, 2021).

Menurut penelitian Bonica dalam Dewi (2023) sebanyak 2.700 ibu yang melahirkan pada 121 pusat obsetri 36 negara terdapat 15% proses persalinan yang dialami nyeri ringan, 35% dirasakan sedang, 30% dirasakan nyeri hebat dan 20% dirasakan nyeri sangat hebat. Artinya, setiap ibu yang menjalani proses persalinan akan merasakan gambaran nyeri yang berbeda (Dewi, 2023).

Ibu yang mengalami nyeri punggung pada persalinan kala I akan membuat emosional ibu tidak stabil bahkan membuat ibu stress

yang berlebihan. Nyeri yang dirasakan ibu diantaranya adalah nyeri punggung pada fase kala I persalinan maka perlu diberikan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Berbagai macam terapi berfungsi membantu mengurangi rasa nyeri punggung kala I persalinan yang dialami oleh seorang ibu baik itu terapi secara farmakologi maupun nonfarmakologi (Noviyanti, 2020).

Metode nonfarmakologi adalah metode yang diberikan tanpa zat kimia, selain itu juga mudah, murah, teruji efektif, serta tidak menimbulkan efek yang fatal. banyak sekali terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan nyeri yang dirasakan pada ibu persalinan kala I seperti penerapan terapi *birth ball*. Dalam sebuah penelitian mengatakan terapi nyeri punggung kala I persalinan dapat diberikan terapi nonfarmakologi rileksasi nafas dalam, aromaterapi, pijat punggung dan *birthing ball* (Fauziah et al., 2022)

Terapi bola atau dikenal dengan istilah *birth ball* ialah terapi pada ibu kala I persalinan menggunakan bola sesuai standar yang ditetapkan dengan salah satu tujuannya yaitu rasa nyeri pada punggung ibu berkurang (Maryani, & Estiwidani, 2016).

Terapi *birth ball* satu dari banyak cara yang bisa diterapkan

untuk mendapatkan rasa tenang dan nyaman saat hamil dan persalinan tiba. Nyeri pada punggung yang dirasakan ibu pada fase hamil bisa berkurang dengan mengaplikasikan teknik *birth ball* dalam rentang waktu 30 menit dengan frekuensi 20 kali gerakan. *Birth ball* dapat diimplementasikan selama 60 menit dengan frekuensi 2x30 menit (Ningsih dkk, 2023).

*Birthing ball* memberikan rileksasi pada anggota tubuh terutama pada daerah panggul ibu, dapat dilakukan dengan mengarahkan pinggul kedepan dan sebaliknya, juga kearah kiri kanan dan memutar yang akan membuka bagian rongga pelvis. Latihan yang sangat santai untuk ibu dengan cara duduk di bola sambil mengerakkan panggul ke kiri dan kanan (Ningsih dkk, 2023).

Dalam sebuah penilitian Soraya dkk (2023) mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan terapi teknik *birth ball* pada penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil dengan persalinan kala I di Puskesmas Ngesrep Semarang dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$  (Soraya, Marawita, & Putri, 2023).

Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik untuk mngobservasi penatalaksanaan asuhan kebidanan pada Ny. R

dengan *Birthing Ball* untuk mengurangi nyeri punggung persalinan kala I di PMB Fitriani, SST tahun 2023.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek penerima asuhan kebidanan adalah Ny. R di PMB Fitriani, SST dengan masalah nyeri punggung kala I persalinan dan penerapan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pasien. Pemberian terapi *birthing ball* selama 30 menit.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tanggal 07 Februari 2023 jam 12.20 WIB pasien datang ke PMB Fitriani, SST dengan keluhan mules-mules sejak pukul 07.15 WIB dan adanya kontraksi yang kuat sejak jam 10:10 WIB, dan merasakan sakit punggung yang teramat berat. Hasil dari pemeriksaan TD: 100/90 mmHg, N: 80 x/m, RR: 21x/m, Suhu: 36,2 C dan DJJ: 145 x/menit, TFU: 32 cm, TBJ : 3255, HIS : 4 x 10'45'', Porsio: tipis, KK: utuh, Penurunan kepala: 2/5 hodge III-IV, Pembukaan 3 cm. Presentasi: kepala

Dari hasil pengkajian didapatkan bahwa Ny.R dalam masa Kala 1 fase laten persalinan. Kemudian dalam penatalaksanaannya diberikan infomasi dan edukasi pada pasien untuk melakukan teknik *birthing ball*

dalam membantu mengurangi nyeri punggung yang dirasakannya selama 30 menit.

Hasil evaluasi didapatkan bahwa Ny. R mengatakan nyeri punggung berkurang dan timbul perasaan rileks, setelah pelaksanaan teknik birthing ball selama 30 menit dengan frekuensi 20 gerakan. Selama pelaksanaan terapi birthing ball tidak terdapat penyulit dalam proses pelaksanaannya.

Terapi nonfarmakologi ini berjalan dengan lancar sesuai dengan pedoman SOP yang digunakan oleh penulis.

Menurut Ningsih (2023) *Birth ball* dilakukan selama 30 menit dengan memberikan posisi yang nyaman dan aman bagi pasien. Latihan yang sangat santai untuk ibu dengan cara duduk di bola sambil mengerakkan panggul ke kiri dan kanan.

Teknik penerapan *birth ball* untuk mengurangi nyeri kala I persalinan dapat dilakukan selama 60 menit dengan frekuensi waktu 1 jam dibagi menjadi 2 sesi. meredakan nyeri persalinan pada kala I (Ulfa, 2021).

Menurut Dirgahayu et al., (2022) dalam judul "*Birth Ball Exercises* dalam Menurunkan Intensitas Nyeri punggung Persalinan Kala I" Penerapan *birthing ball* sangat mudah selain berpedoman dengan

SOP seorang terapis atau bidan dapat mellihatkan video kepada pasien agar lebih mengerti dengan apa yang akan dilakukan. Sejalan dengan teori lain yang mengatakan bahwa dengan latihan *birth ball* dapat membantu ibu mengurangi nyeri yang dirasakan, ansietas berkurang, percepatan penurunan kepala janin dan membuat ibu merasa tenang dan nyaman (Mustika, 2023).

Diperkuat dengan penelitian yang lakukan oleh Murtiyarini (2022) menyebutkan bahwa terjadi penurunan nyeri pada ibu dengan kala I persalinan setelah diberikan terapi *birth ball*. Didukung dengan hasil penelitian Aktas (2021) bahwa ibu yang melakukan terapi *birth ball* akan merasakan nyeri ringan pada saat persalinan kala I dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan latihan terapi *birth ball* (Murtiyarini et al., 2022).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Asuhan kebidanan komperehensif pada Ny.R dengan nyeri punggung kala I persalinan dengan penerapan terapi *birthing ball* untuk mengurangi rasa nyeri tersebut dengan berpedoman tinjauan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan rasa nyeri dengan punggung setelah sebelum

dan setelah dilakukan penerapan terapi nonfarmakologi *birthing ball* pada NY. R di PMB Fitriani, SST. Disarankan bagi penolong persalinan dapat memberikan asuhan kebidann dengan menggunakan teknik latihan *birthing ball* sebagai terapi nonfarmakologi bagi pasien dengan nyeri punggung kala I persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, M. K. (2023). PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF Studi Kasus Pada Ibu Bersalin di PMB M Kota Bekasi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8).
- Dinkes Kepulauan Riau, 2021. Profil Kesehatan Kepulauan Riau 2021. Kepulauan Riau: Diakses pada tanggal 15 November 2022.
- Dinkes Kota Tanjungpinang 2021. Provil Kesehatan Kota Tanjungpinang 2021. Kepulauan Riau: Diakses pada tanggal 15 November 2022
- Fauziah, S. F., Rhomadona, S. W., Mufidati, D., Dewi, M. M., Rochkmana, M. J., Yulivantina, E. V., Putri, S., Hadi, I., & Purnamasari, K. D. (2022). EVIDENCE BASED EVIDENCE BASED.
- Kemenkes RI. 2020. Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI: Diakses pada tanggal 14 November 2022.
- Maryani, T., & Estiwidani, D. (2016). Terapi birth ball berpengaruh terhadap lama kala II dan

intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida di RB Kasih Ibu Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10(2).

- Murtiyarini, I., Rosmaria, R., Suryanti, Y., Marisi, R. E. M., & Herawati, N. (2022). Efek Terapi Birth Ball pada Ibu Bersalin terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Telenursing*, 4(2).
- Mustika, D. M. (2023). Literature Review: Birth Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *JURNAL ILMU KEBIDANAN POLTEKKES UMMI KHASANAH*, 9, 62-69.
- Nasution, S. (2021). Literature Review Pengaruh Pijat Endorpin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Besurek JIDAN*, Vol 1 No 1. <http://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/besurek/article/view/119>
- Ningsih I, D. A., OKLAINI, S. T., Oktarina, M., Subani, P., & Sari, R. D. (2023). PENGARUH BIRTHING BALL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I. *Journal Of Midwifery*, 11(1), DEWI APRILIA NINGSIH, SUHITA TRI OKLAINI, MIKA OKTARINA, PITRI SUBANI, RENI DIANA SARI.
- Noviyanti, Nurdahlina, Munadya , F., & Gustiana. (2020). Kebidanan komplementer: Pengurangan nyeri persalinan dengan latihan birth ball. *Kebidanan komplementer: Pengurangan nyeri persalinan dengan latihan birth ball*, 14(2), 226-231
- Prawirohardjo Sarwono (2018). Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,

- Sarwono, 2018. *ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo
- Soraya, D., Marawita, D., & Putri, D. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN. *JURNAL JUFDIKES*, 5(2828-240X), 12-19.
- Ulfa, R. M. (2021). Effect of the Use of Birth Balls on the Reduction of Pain and Duration of Labor During the First Stage of Active and Second Stage of Labor in Primigravida Maternity. *Science Midwifery*, 9(2), 418–430.
- World health organization (WHO) 2021. Angka kematian AKI dan AKB.