

## PERSALINAN NYAMAN DENGAN OLAHRAGA BIRTH BALL TERHADAP KELANCARAN PERSALINAN

Putri Yuriati, Fitri Suryana  
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang  
Email : [putriyuriati86@gmail.com](mailto:putriyuriati86@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Selama dalam menjalani masa hamil dan melahirkan, asuhan yang profesional dan berfokus pada kebutuhan ibu saat ini menjadi kebutuhan. Persalinan lama jadi salah satu pemicu meningkatnya kematian pada ibu serta calon bayi. *Birthing ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persalinan nyaman dengan olah raga *birth ball* terhadap kelancaran persalinan

**Metode:** Penelitian dengan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimental yang menggunakan rancangan *intract group comparison*. Jumlah Sampel 50 orang ibu bersalin yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok yang tidak dilakukan bimbingan *gym ball* sebanyak 25 orang dan kelompok yang dilakukan bimbingan *gym ball* 25 orang. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan partograf.

**Hasil Penelitian:** kelompok yang tidak dilakukan olahraga *birth ball* dengan jumlah 25 orang rata-rata kelancaran persalinan sebesar 252 menit dengan simpangan baku sebesar 123,475 menit. Sedangkan pada kelompok yang dilaksanakan olahraga *birth ball* mengalami kelancaran persalinan sebesar 148 menit dengan simpangan baku sebesar 64,620 menit. Hasil analisis menggunakan *paired samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0.0000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh olahraga *birth ball* terhadap kelancaran persalinan ibu bersalin.

Kesimpulan: ada pengaruh olahraga *birth ball* terhadap kelancaran persalinan ibu bersalin.

**Kata Kunci:** Persalinan, Birth Ball, Kelancaran

### PENDAHULUAN

*Birthing ball* merupakan salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses persalinan dan persalinan. Dengan kata lain dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul. Persalinan fisiologis didefinisikan sebagai jenis persalinan pervaginam yang lebih aman untuk ibu hamil yang beradadi

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.

Strategi koping merupakan salah satu strategi pengendalian nyeri. Dalam metode ini, *self-efficacy* sebagai metode koping dapat dilakukan dengan membuat wanita dapat mentolerir rasa sakit dan pengalaman persalinan yang dirasakan, efek ini mungkin terkait dengan tubuh dan peningkatan perasaan pasien. Selain itu, *Birthing ball* dianggap sebagai metode non-invasif digunakan untuk mengendalikan rasa sakit (Morvarid *et al*, 2019).

*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).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin mengetahui pengaruh Persiapan Persalinan dengan olahraga birth ball terhadap kelancaran persalinan

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimental yang menggunakan rancangan intract group comparison. Jumlah Sampel 50 orang ibu bersalin yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok yang tidak melakukan persiapan olah raga

birth ball sebanyak 25 orang dan kelompok yang melakukan persiapan olah raga birth ball 25 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Olahraga birth ball sedangkan Kelancaran persalinan menjadi variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin dengan Jumlah 50 orang ibu bersalin normal di PMB Fitriyani, SST. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua ibu bersalin yang berada di PMB Fitriyani, SST sebanyak 50 orang yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 25 orang kelompok yang dilakukan olah raga birth ball dan 25 orang kelompok yang tidak dilakukan olah raga birth

ball yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu bersalin dengan kehamilan cukup bulan, Ibu bersalin primigravida yang akan melahirkan pada kala I fase aktif, tidak ada penyakit penyerta pada masa kehamilan maupun riwayat komplikasi selama masa prenatal.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang membatalkan menjadi responden Ibu bersalin yang tidak kooperatif Ibu bersalin primigravida dengan risiko/ komplikasi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan partograf.

Analisis bivariat menggunakan uji T-test berpasangan jika data normal dan uji Wilcoxon test jika data tidak normal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran Persalinan pada Kelompok Ibu Bersalin yang dilakukan olahraga *birth ball* dan yang tidak dilakukan olahraga *birth ball***

Kategori	N	Min	Max	Mean
Tidak dilakukan olahraga <i>Birth ball</i>	25	252 menit	730 menit	424,68 menit
Dilakukan olahraga <i>Birth ball</i>	25	148 menit	350 menit	265,15 menit

Tabel 1 menunjukan bahwa dari 25 ibu bersalin pada kelompok yang tidak diberikan olahraga Birth ball rata-rata kemajuan/ kelancaran persalinannya yaitu 424,68 menit, dengan nilai minimum yaitu 252 menit dan nilai maximum 730 menit.

Sedangkan dari 25 ibu bersalin pada kelompok yang diberikan olahraga *Birth ball* rata-rata kemajuan/Kelancaran persalinannya yaitu 265,15 menit, dengan nilai minimum 148menit dan nilai maximum yaitu 350 menit.

**Tabel 3. Pengaruh Olahraga Birth Ball Terhadap Kelancaran Persalinan pada Kelompok Ibu Bersalin Primigravida Kala 1 Fase Aktif**

Kategori Kelompok	N	Mean	Std Deviation	Mean Difference	p-value
Tidak dilakukan olahraga <i>birth ball</i>	25	252 menit	123,475 menit	159,516 menit	0,000
Dilakukan olahraga <i>birth ball</i>	25	148 menit	64,620 menit		

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok yang tidak dilakukan olahraga *birth ball* dengan jumlah 25 orang rata-rata Kelancaran persalinan sebesar 252 menit dengan simpangan baku sebesar 123,475 menit. Sedangkan pada kelompok yang dilaksanakan olahraga *birth ball* mengalami kelancaran persalinan sebesar 148 menit dengan simpangan baku sebesar 64,620 menit. Hasil analisis menggunakan *paired samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0.0000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh olahraga *birth ball* terhadap kelancaran persalinan ibu bersalin di PMB Fitriyani, SST.

Hal ini 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%) menggunakan perhitungan statistik *chi-square* yang diperoleh

adanya hubungan yang bermakna antara terapi *birth ball* dengan kelancaran proses persalinan ( $p\text{ value}=0,005 < 0,05$ ).

*Birthing ball* adalah 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 endorphen karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphen (Kurniawati, 2017).

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).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Indrayani menyatakan bahwa pada posisi ibu juga sangat berpengaruh terhadap adaptasi anatomi dan fisiologis persalinan (Indrayani & Riyanti, 2018). Posisi tegak juga memberikan banyak keuntungan. Mengubah posisi memberikan kenyamanan, membuat rasa nyeri lebih berkurang, dan melancarkan peredaran darah. Pada posisi tegak mencakup duduk di atas Gym ball (pelvic rocking) berdiri, jongkok, berjalan. Posisi tegak memungkinkan untuk penurunan bagian terbawah janin. Beberapa keuntungan dari birth ball diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, menstimulus kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin. Hasil penelitian Zaky menunjukkan ada hubungan antara pelaksanaan birth ball exercise terhadap lamanya kala I (Zaky, 2016)

Latihan Birthing ball dapat meredakan nyeri kelelahan wanita dengan meningkatkan kelenturan

panggul, mobilitas dan posisi janin sehingga secara bersamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial wanita dan mengurangi tindakan selama proses kelahiran bayi serta mendorong terjadinya percepatan proses kelahiran. Manfaat penggunaan Birthing ball atau Birthball ketika proses kelahiran bayi dapat dirasakan terutama pada saat awal mulai terjadi nya kontraksi ibu yang dipercaya dapat menambah ukuran rongga panggul (Yeung et al., 2019 )

Dalam penelitian ini terdapat Pengaruh Persalinan Nyaman dengan olah raga birth ball terhadap kelancaran persalinan Dimana olahraga *birth ball* dapat membantu ibu bersalin untuk mempersingkat kemajuan persalinan dan memperlancar proses persalinan. Ibu bersalin mengatakan nyaman dan rileks dalam menghadapi persalinan karena *birth ball* sedikit mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Semangat dan kepercayaan ibu bersalin juga sangat membantu dalam psikologis ibu yang mengolah rasa sakit dan menciptakan suasana yang positif bagi ibu sehingga rahim dapat berkontraksi secara maksimal.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh olahraga birth ball terhadap kelancaran persalinan

ibu bersalin di PMB FITRIYANI,SST dengan Hasil analisis menggunakan paired samples test dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai p-value = 0.0000 < 0,05.

Merujuk kepada kesimpulan ini disarankan kepada seluruh mahasiswa agar dapat melakukan asuhan kebidanan khususnya asuhan ibu hamil dan ibu bersalin dengan melakukan olahraga birth ball pada ibu bersalin di trimester III dan ibu bersalin pada proses kala I yaitu kala pembukaan. Dan di tempat fasilitas kesehatan agar dapat menyediakan pelayanan birth ball sebagai salah satu kegiatan persiapan persalinan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S. (2009). Pengertian Kelancaran. Tersedia Pada : [www.pengertian/kelancaran/persalinan.com](http://www.pengertian/kelancaran/persalinan.com)
- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Asrinah, Shinta Siswoyo Putri, dkk. 2010. Konsep kebidanan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- APN, 2008. Asuhan Persalinan Normal. Penerbit JNPK - KR, Jakarta.
- Christin Hiyana, M. (2019). Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Persalinan Kala I. 10.
- Hassan Zaky, N. (2016). Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress. IOSR Journal of Nursing and Health Science
- Ilmiasih, R. 2010 Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. Disertai. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Kustari, Oktifa, dkk.2012. Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan.Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan
- Kurniawati, Ade, dkk.2017. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida.Indonesian Journal of Nursing and Midwifery.5(1) : 1-10
- Mutoharoh, S., Indrayani, E., & Kusumastuti, K. (2020). Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Mochtar, Rustam. (1998). Sinopsis Obstetri : Obstetri fisiologi, Obstetri Patologi. Ed. 2. Jakarta : EGC
- Oktifa, dkk, 2012. Birth Ball, Seminar Akhir Departemen Maternitas, PSIK, FK Universitas Brawijaya, Malang
- Siregar, W. W., Sihotang, S. H., Maharani, S., & Rohana, J. (2020). Bola Kelahiran Pengaruh Pelaksanaan Teknik Terhadap Kemajuan Persalinan. Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro, <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK>

- 2R/ issue/view/23.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.426>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian: kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Tetti, S. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review. 3. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/1568>
- Varney, H. (2007). Buku Ajar Asuhan kebidanan. Ed.4. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta :EGC
- Yeung, M. P. S., Tsang, K. W. K., Yip, B. H. K., Tam, W. H., Ip, W. Y., Hau, F. W. L., Wong, M. K. W., Ng, J. W. Y., Liu, S. H., Chan, S. S. W., Law, C. K., & Wong, S. Y. S. (2019). Birth ball for pregnant women in labour research protocol: A multi-centre randomised controlled trial. BMC Pregnancy and Childbirth.