

ASUHAN KEBIDANAN PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DENGAN PENERAPAN *BIRTHING BALL* UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

Novalia¹, Yeti Trisnawati²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang^{1,2}
Email : Novalianovel64@gmail.com

ABSTRAK

Akses yang tidak adil terhadap layanan kesehatan berkualitas tinggi merupakan akar penyebab angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang melaporkan bahwa pada tahun 2023, AKI akan menjadi 179 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu strategi untuk mempercepat penurunan AKI adalah dengan menyediakan perawatan kebidanan tambahan pada bersalin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggunakan *birthing ball* bersamaan dengan perawatan kebidanan komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan pada Ny. A di PMB Siswati pada tahun 2025. Penulis menggunakan metode observasional deskriptif untuk melakukan studi kasus tentang manajemen kebidanan. Pasien penelitian ini adalah Ny. A, seorang wanita berusia 25 tahun dengan G2P1A0 yang sedang hamil 38 minggu 6 hari. Metode pengumpulan data meliputi anamnesis, observasi, dan pencatatan. Analisis data diselesaikan dengan membandingkan informasi yang dikumpulkan dengan teori yang telah diketahui. Terutama selama kala I fase aktif persalinan, *birthing ball* merupakan alat yang sangat membantu untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan. Setelah menggunakan *birthing ball* dengan teknik goyang panggul, nyeri turun dari 8 menjadi 4. Persalinan kala I fase aktif berlangsung selama 2 jam. Kesimpulannya, *birthing ball* ini efektif untuk mengurangi nyeri persalinan serta mempercepat kemajuan persalinan kala I fase aktif pada Ny. A umur 25 tahun, G2P1A0.

Kata Kunci: Persalinan kala I fase aktif, *birthing ball*, nyeri persalinan.

ABSTRACT

Unequal access to high-quality healthcare is a root cause of maternal mortality (MMR) and infant mortality (IMR). The Tanjungpinang City Health Office reported that by 2023, the MMR will be 179 per 100,000 live births. One strategy to accelerate the reduction of MMR is to provide additional obstetric care during childbirth. The purpose of this study was to use a *birthing ball* in conjunction with complementary obstetric care to reduce labor pain in Mrs. A at PMB Siswati in 2025. The author used a descriptive observational method to conduct a case study on obstetric management. The patient of this study was Mrs. A, a 25-year-old woman with G2P1A0 who was 38 weeks and 6 days pregnant. Data collection methods included anamnesis, observation, and recording. Data analysis was completed by comparing the collected information with known theories. Especially during the first stage of active labor, a *birthing ball* is a very helpful tool to reduce labor discomfort. After using a *birthing ball* with pelvic rocking techniques, pain decreased from an 8 to a 4. The active phase of the first stage of labor lasted 2 hours. In conclusion, the *birthing ball* was effective in reducing labor pain and accelerating the progress of the active phase of the first stage of labor in Mrs. A, 25 years old, G2P1A0.

Keywords: Active phase of the first stage of labor, *birthing ball*, labor pain.

PENDAHULUAN

Proses pengeluaran bayi yang disebut dengan persalinan ditandai dengan adanya kontraksi rahim yang nyerinya terjadi sebelum bayi lahir. Nyeri merupakan sensasi yang umum terjadi pada wanita yang ingin melahirkan secara normal, terutama pada tahap pertama persalinan yang aktif melalui vagina. Proses nyeri persalinan timbul akibat kontraksi alami dinding Rahim, sehingga membuka leher Rahim dan mendorong kepala bayi ke arah panggul (Antik, 2022).

Ibu bersalin mengalami rasa sakit dan stress yang luar biasa selama persalinan, yang dapat berdampak negatif pada janinnya. Meskipun obat pereda nyeri telah banyak digunakan pada ibu bersalin, teknik non-farmakologis seperti teknik *birthing ball* kini sangat disarankan karena adanya keterbatasan dan efek samping yang serius dari obat pereda nyeri tersebut.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 90% ibu yang akan melahirkan merasakan stres dan tekanan emosional. Sebanyak 54,6% perempuan Belanda yang melahirkan mengatakan mereka kesulitan mengendalikan rasa sakit mereka. Sementara itu, menurut sebuah studi

di Swedia, 41% partisipan mengatakan bahwa pengalaman paling menyakitkan dalam hidup mereka adalah rasa sakit saat persalinan. Sistem saraf simpatik teraktivasi oleh ketidaknyamanan ini, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, keringat, dan hiperaktivitas sistem endokrin. (Vidayawati, 2023).

Menurut penelitian eksperimental sebelumnya, 84% ibu mengatakan bahwa menggunakan *birthing ball* mengurangi rasa sakit akibat kontraksi, 79% mengatakan *birthing ball* mengurangi nyeri punggung, dan 95% mengatakan *birthing ball* membuat mereka merasa lebih nyaman. Manfaat tambahan menggunakan *birthing ball* selama persalinan antara lain mengurangi kecemasan dan membantu turunnya kepala janin, mempersingkat waktu yang dihabiskan di tahap awal persalinan, serta meningkatkan kepuasan dan kesehatan ibu. (Wahyuni et al., 2021).

Berdasarkan data penelitian di Indonesia, nyeri yang dirasakan selama persalinan, 15% melaporkan nyeri ringan, 35% melaporkan nyeri sedang, 30% melaporkan nyeri berat, dan 20% melaporkan nyeri sangat berat. Sebanyak 67% ibu merasa

khawatir dengan nyeri persalinan (Barus, Widyanti, dan Yuliana, 2023).

Berdasarkan data diketahui 15% ibu hamil mengalami komplikasi dalam persalinannya, dan 21% ibu bersalin mengalami nyeri hebat. Nyeri hebat yang dirasakan oleh ibu adalah selama fase aktif persalinan, ketika rasa sakit menjadi semakin hebat ketika persalinan dimulai atau ketika frekuensi dan jumlah kontraksi rahim semakin meningkat (Pramudita et al., 2024).

Pada akhir kala satu dan dua, nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif yang meliputi sensasi dilatasi serviks, kontraksi uterus, serta peregangan dasar panggul dan vagina. Nyeri persalinan kala satu biasanya disebabkan oleh iskemia uterus, yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah dan kekurangan oksigen lokal, serta dilatasi dan penipisan serviks. Nyeri viseral adalah istilah untuk nyeri yang dihasilkan oleh kontraksi ini di arteri miometrium. Selain tekanan pada kandung kemih, usus, dan jaringan panggul yang halus akibat turunnya janin, wanita tersebut akan mengalami kontraksi di perineum dan daerah uteroserviks selama tahap awal dan akhir persalinan. Nyeri ini disebut nyeri somatik. Peningkatan

tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, dan ketegangan otot merupakan reaksi fisiologis terhadap nyeri ini. Nyeri dalam persalinan yaitu satu hambatan terpenting dalam persalinan, nyeri persalinan terjadi selama kontraksi intensitas nyeri sangat individu dipengaruhi oleh dukungan mental dan pendamping persalinan. Mengalami nyeri dianggap sebagai hal yang paling tidak menyenangkan bahkan hal yang paling ditakutkan oleh para ibu, rasa sakit ini akan mempengaruhi kondisi ibu membuat lelah, cemas, khawatir dan stress yang akan memicu kontraksi rahim yang lemah dan dapat menyebabkan persalinan lama (Dirgahayu et al., 2022).

Berbagai strategi fisiologis, seperti rebozo, latihan pernapasan dalam, dan latihan prenatal, dapat diterapkan untuk menghindari persalinan lama. Strategi lain untuk menghindari persalinan lama termasuk menggoyang panggul menggunakan bola (*birthing ball*), yang dapat berdampak besar pada persalinan dan menjamin persalinan yang sehat.

Salah satu cara bagi semua ibu untuk mengatasi rasa sakit akibat kontraksi rahim saat persalinan adalah

dengan menggunakan *birthing ball*. Dengan kata lain, *birthing ball* ini dapat melebarkan panggul. Persalinan fisiologis ini juga disebut sebagai metode persalinan pervaginam yang aman yang memungkinkan ibu hamil melahirkan di ruang bersalin tanpa memerlukan bantuan medis. Metode ini menciptakan kenyamanan dan lingkungan yang tenang sekaligus mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, rasa sakit akibat kontraksi rahim saat persalinan dapat dikurangi bagi ibu yang cenderung menggunakan teknik non-farmakologis seperti bola persalinan atau *birthing ball*. (Setiani et al., 2023).

Birthing ball adalah teknik terapi fisik sederhana berbasis bola. Karena terasa aman dan nyaman, ibu hamil, ibu yang akan melahirkan, dan ibu pasca persalinan memanfaatkannya untuk berolahraga. Para ibu dapat memperoleh manfaat yang signifikan dari penggunaan bola bersalin untuk mempercepat tahap awal persalinan. Selain itu, *birthing ball* dapat digunakan dengan berbagai cara, termasuk digoyang dan duduk di atasnya. Karena elastisitas dan bentuk lengkung bola merangsang reseptor penghasil endorfin di panggul,

gravitasi mempercepat persalinan dan meningkatkan pelepasan endorfin. (Mutoharoh et al., 2020).

Saat melakukan latihan *birthing ball* pada tahap pertama persalinan, ibu duduk di atas bola dan perlahan-lahan menggoyangkan serta mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, lalu ke kanan dan kiri, dan akhirnya membentuk lingkaran, membentuk angka delapan. Gerakan ini sangat membantu karena mempercepat penurunan kepala bayi dan membuat kontraksi rahim lebih efektif. Saat ibu dalam posisi tegak, tekanan kepala bayi pada serviks tetap konstan, yang mempercepat dilatasi serviks. Bayi dapat turun ke dasar panggul dengan lebih mudah karena dasar panggul melebar akibat relaksasi ligamen dasar panggul. (Surtiningsih et al., 2020).

Dengan angka 179 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023, Kota Tanjungpinang memiliki Angka Kematian Ibu (AKI) tertinggi, jauh di bawah target 125 per 100.000 kelahiran hidup. Dengan AKI kurang dari 13 per 100.000 kelahiran hidup, Kota Tanjungpinang 2023 justru mencapai target 10 per 100.000 kelahiran hidup. (Dinkes Kepri, 2023)

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan komplementer yaitu *birthing ball* pada Ny. A umur 25 tahun G2P1A0 untuk mengurangi nyeri persalinan di PMB Siswati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, dengan pengumpulan data melalui pemeriksaan fisik, anamnesis, dan skala nyeri. Subjek penelitian adalah Ny. A, seorang perempuan berusia 25 tahun di PMB Siswati yang sedang hamil 38 minggu 6 hari, G2P1A0. Pada tanggal 19 Februari 2025, pukul 06.20 WIB, Ny. A mendapatkan terapi *birthing ball* setelah mengalami nyeri persalinan pada masa aktif kala I persalinan. Dengan menggunakan teknik *birthing ball* untuk menggoyang panggul selama 15 hingga 25 menit, beristirahat selama 5 menit, dan kemudian melakukan latihan pernapasan selama 5 menit terakhir. Penulis menginstruksikan ibu untuk duduk di bola bersalin dan kemudian menyuruhnya untuk menggoyang panggulnya searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam masing-masing selama 5 menit sebagai pengobatan tambahan untuk terapi *birthing ball*. Pada saat itu, ibu juga

diajari oleh penulis untuk mengayunkan panggulnya ke kanan dan kiri, gerakan yang mirip dengan membentuk angka 8 dan dilakukan selama 5 menit. Kemudian, ibu diinstruksikan untuk mengayunkan panggulnya ke depan dan ke belakang selama masing-masing 5 menit. Total waktu yang dibutuhkan untuk berlatih teknik *birthing ball* adalah sekitar 25 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu datang ke klinik pada tanggal 18 Februari 2025, pukul 19.25, dengan keluhan kram perut ringan dan lendir berdarah yang sudah keluar dan dirasakan sejak pukul 09.00 WIB. Berdasarkan anamnesis data subjektif, didapatkan hasil sebagai berikut: Ny. A, umur 25 tahun, G2P1A0, dan hamil 38 minggu 6 hari. Trimester pertama 1 kali, trimester kedua 2 kali dan trimester ketiga 3 kali, riwayat ANC teratur, HPL 28 Februari 2025, dan HPHT 21 Mei 2024, di puskesmas, dokter dan PMB siswati. Ibu ada mengkonsumsi obat tablet fe, dan vit c. Pada pukul 19:50 His 1x10'25'', dilakukan cek pembukaan pada jam 20:00 WIB pembukaan 1 cm, air ketuban masih utuh, darah keluar sedikit. Ibu pernah menggunakan KB implant selama 2 tahun dan lepas

pada tahun 2023 dengan alasan dan keluhan tidak menstruasi. Pola makan selama hamil dan menjelang persalinan teratur, ibu selalu mendapat dukungan dari keluarga selama menjelang masa persalinan, keluarga tidak ada yang merokok dan mengkonsumsi minuman alkohol.

Pada pukul 06.00 WIB, Rabu, 19 Februari 2025, ibu mengatakan bahwa nyeri perut sudah semakin sering.

Dengan kesadaran komposmentis, tekanan darah 126/85 mmHg, denyut nadi 84 kali per menit, laju pernapasan 21 kali per menit, denyut jantung 143 kali per menit, irama teratur (PUKA), dan kontraksi 4x10'40", pembukaan 4 cm, Hodge's III, portio tipis, presentasi kepala, dan kulit ketuban utuh. Ditegakkan diagnosa kebidanan, Ny. A, umur 25 tahun, G2P1A0, dengan usia kehamilan 38 minggu 6 hari, janin tunggal, selaput ketuban utuh, punggung kanan, presentasi kepala, Hodge's III, pembukaan 4 cm, dan fase aktif kala I persalinan.

Penulis menggunakan pendekatan *birthing ball* untuk meringankan rasa nyeri pada ibu yang semakin bertambah dan ketidaknyamanan akibat kontraksi selama persalinan.

Kemudian penulis memberikan asuhan *birthing ball* pada ibu yaitu dengan menggunakan teknik *birthing ball* untuk menggoyang panggul selama 15 hingga 25 menit, beristirahat selama 5 menit, dan kemudian melakukan latihan pernapasan selama 5 menit terakhir. Penulis menginstruksikan ibu untuk duduk di bola bersalin dan kemudian menyuruhnya untuk menggoyang panggulnya searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam masing-masing selama 5 menit sebagai pengobatan tambahan untuk terapi *birthing ball*. Pada saat itu, ibu juga diajari oleh penulis untuk mengayunkan panggulnya ke kanan dan kiri, gerakan yang mirip dengan membentuk angka 8 dan dilakukan selama 5 menit. Kemudian, ibu diinstruksikan untuk mengayunkan panggulnya ke depan dan ke belakang selama masing-masing 5 menit.

Setelah dilakukan oleh Ny. A selama kurang lebih 25 menit dan memberikan posisi yang nyaman dan aman bagi pasien didapatkan nyeri agak sedikit berkurang sehingga ibu bisa sedikit rileks.

Para peneliti menemukan bahwa mayoritas ibu menganggur, hanya berpendidikan menengah,

atau berusia antara 20 sampai 35 tahun. Durasi dan frekuensi kontraksi sangat dipengaruhi oleh dilatasi selama fase aktif tahap pertama, yang dapat meningkatkan kemungkinan mengalami nyeri persalinan yang luar biasa. Pada terapi birthing ball ini bisa menjadi salah satu alat alternatif untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat mempercepat pembukaan pada serviks dan lebih efektif (Supriatiningsih et al., 2023).

Nyeri persalinan dapat menyebabkan banyak ibu yang ingin mengakhiri masa persalinannya dan mengejan sebelum waktunya menyebabkan pembengkakan pada serviks yang dapat menyebabkan persalinan lama. Kontraksi uterus yang menyebabkan serviks melebar dan menipis merupakan penyebab ketidaknyamanan persalinan. Saat kontraksi terjadi, ibu mengalami ketidaknyamanan di daerah perut bagian bawah yang menjalar sampai punggung hingga kaki, jika tidak ada kontraksi, nyeri akan mereda. Baik obat-obatan farmakologis maupun non-farmakologis dapat digunakan untuk meredakan nyeri persalinan. Karena penggunaan obat-obatan farmakologis selama persalinan

memiliki efek merugikan bagi ibu dan janin dalam kandungannya, manajemen nyeri farmakologis masih sangat kontroversial. Sebaliknya, metode non-farmakologis mudah diakses, terjangkau, mudah digunakan, dan efektif tanpa menimbulkan dampak negatif bagi masyarakat luas. (Ardini, 2023).

Ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari penggunaan *birthing ball*, sejenis bola terapi fisik, untuk membantu tahap awal persalinan. Untuk menjamin kenyamanan selama persalinan, bola ini dapat digunakan dalam berbagai postur. *Birthing ball* dapat digunakan untuk berbagai gerakan, seperti duduk di atasnya, bergerak ke kanan dan kiri, berputar membentuk angka delapan, dan bergerak maju dan mundur. Berkat gravitasi, gerakan-gerakan ini dapat membantu kemajuan persalinan dan memberikan rasa nyaman dan aman. Karena elastisitas dan bentuk lengkung bola mengaktifkan reseptor penghasil endorfin di panggul, bola ini juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin. (Apriani et al., 2020).

Temuan penelitian ini mengarah pada kesimpulan bahwa teknik *birthing ball* adalah salah satu cara untuk mengurangi

ketidaknyamanan ibu bersalin selama menjalani masa kala I fase aktif.

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa *birthing ball* yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit dengan minimal gerakan 20 kali dapat memberikan rasa nyaman pada ibu serta dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit yang dirasakan karena terdapat mekanisme endogen dan pengalihan perhatian dan pikiran ibu (Raidanti & Mujiyanti, 2021).

Berdasarkan studi kasus dan tinjauan teoritis, serta didukung oleh hasil peneliti sebelumnya. Maka, penulis berasumsi tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan temuan penelitian yang ada dalam asuhan secara ringkas atau hasil yang di dapatkan menyatakan bahwa teknik *birthing ball* adalah terapi non farmakologi yang dapat digunakan oleh ibu bersalin pada kala I persalinan fase aktif. Teknik *birthing ball* ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, dan dapat digunakan di rumah dengan izin dari dokter kandungan. Teknik *birthing ball* ini secara umum telah banyak dilakukan oleh masyarakat luas dan dapat di gunakan dari kalangan mana saja karena mudah digunakan

asalkan tidak terdapat komplikasi atau penyulit selama masa kehamilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan persalinan pada Ny. A umur 25 tahun G2P1A0 usia kehamilan 38 minggu 6 hari dengan menggunakan asuhan komplementer *birthing ball* berhasil mengurangi nyeri persalinan tanpa mengganggu atau mengurangi kemajuan pembukaan. Penggunaan teknik *birthing ball* atau terapi kelahiran non-farmakologis pada Ny. A dapat membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri di PMB Siswati.

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada ibu bersalin khususnya primigravida dan multigravida dengan jarak kelahiran yang cukup jauh bahwa pelaksanaan terapi *birthing ball* dapat menurunkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan persalinan serta bisa meningkatkan kemajuan pada proses persalinan di kala I fase aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, W. A. (2023). *Pengaruh Latihan Birth Ball Terhadap Pengurangan*. 1(1)
- Apriani, A., Herfanda, E., & Utami, F. S. (2020). *The Effectivity of Birth Ball Exercise on Labor: a*

Systematic Literature Review.
24(189-194)

- Barus, Z. B. O., Widiyanti, D., & Yulyana, N. (2023). *Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5053-5061.
- Dinkes Kepri. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2019-2023* (Kemenkes RI, 2022; Dinkes Kepri, 2023).
- Dirgahayu, I., Nety, R., & Ni'Matul, I. (2022). *Birth Ball Exercises Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review*. Jurnal Keperawatan. <https://doi.org/10.32583/Keperawatan.V14i1.7>
- Mutoharoh, S., Kusumastuti, & Indriyani, E. (2020). *The Effectiveness of Birth Ball During Pregnancy in Length of Labor*. 20(285-288).
- Pramudita, M., Salam, P. R., Nurvitasari, R. D., & Stikes Bhakti Al-Qodiri. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. Medical Journal of Al-odiri Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 9(1), 49-57.
- Raidanti, D., & Mujiyanti, C. (2021). *Birthing Ball*. In Ablimedia Press.
- Setiani, E. T., Latifah, L., & Anggraeni, M. D. (2023). *The Effect of Birth Ball Therapy on the Intensity of Spontaneous Labor Pain*, 20-32.
- Surtiningsih, Yanti, L., & Sukmaningtyas, W. (2020). *The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercises on the Length of Time of the First and the Second Stage of Labor*. 20(116-124).
- Supriatiningsih, Herlina, Wulandari, L. A., Retno, S. N., & Kanedi, M. (2023). *Effect of pelvic rocking exercise using the birth ball on fetal lie, attitude and presentation*. International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, 7(4), 461-466.
- Vidayawati, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Penanganan Nyeri Ibu Bersalin dengan Nafas dalam dan Pijat Oksitosin*. Jurnal Keperawatan, 4(1), 1-23.
- Wahyuni, Sri, Ika Wijayanti, and Wena Betsy Maran. (2021). *Efektifitas Bith Ball Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I terhadap Lama Kala I Fase Aktif dan Lama Kala II di Ruang Bersalin Puskesmas Arso Kabupaten Keroom Provinsi Papua*. Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan