

Effektivitas Birthing Ball pada Ibu Primipara terhadap Persalinan Kala Dua

Effectivity of Birthing Ball in Nulliparous on The Second Period Labor

Setiana Andarwulan¹, Miftahul Hakiki²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

²Prodi D III Kebidanan STIKes Banyuwangi

¹Email : setianaandarwulan@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Persalinan akan menimbulkan perasaan cemas bagi seorang ibu yang sama sekali belum pernah melahirkan. Persalinan dapat dilalui dengan nyaman melalui pemberian metode yang dapat membantu mempercepat proses persalinan. Salah satunya yaitu metode *birthing ball*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *birthing ball* terhadap lama persalinan kala dua di Klinik Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo. Penelitian dilakukan dengan desain analitik dengan metode quasi eksperimental. Sampel terdiri dari 32 ibu hamil primigravida dengan usia kehamilan 36 minggu, dilakukan kepada kelompok intervensi dan kontrol dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan oleh peneliti. Analisis data menggunakan uji statistic t independent. Hasil menunjukkan terdapat effektivitas penggunaan metode *birthing ball* terhadap lama persalinan kala dua dengan nilai signifikasi $p = 0,000$. Ibu yang menggunakan teknik *birthing ball* akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : *Birthing ball*, Primipara, Persalinan Kala dua

ABSTRACT

Childbirth will cause feelings of anxiety for a mother who has never given birth at all. Labor can be passed comfortably through the provision of methods that can help speed up the delivery process. One of them is the birthing ball method. This research was conducted to find out the effect of birthing balls on the duration of the second period of labor at Mitra Sehat Mandiri Clinic in Sidoarjo. The research was conducted with an analytic design with a quasi-experimental method. The sample consisted of 32 primigravida pregnant women with a gestational age of 36 weeks, assigned to the intervention and control groups with inclusion and exclusion criteria determined by the researcher. Data analysis used the independent t statistical test. The results showed that there was effectiveness in using the birthing ball method for the duration of the second period of labor with a significance value of $p = 0.000$. Mothers who use the birthing ball technique will be better prepared for childbirth.

Keyword : *Birthing Ball*, Primiparous, The Second Period Labor

PENDAHULUAN

Dalam proses kehamilan terkadang seorang ibu hamil merasa senang dan bahagia karena akan menjadi seorang ibu dan orang tua. (Hutasoit, Science) and 2021,

2021)(Setiana, 2019). Perasaan sedih dan kecewa juga sering muncul disebabkan karena setelah konsepsi kadar hormon progesteron dan esterogen akan meningkat yang menjadi salah satu faktor ketidaknyamanan.

(Farrag, Nursing and 2018, 2018). Terutama pada ibu yang primigravida akan lebih sering merasakan cemas dan khawatir terhadap kehamilannya. (Mulyantika, 2021). Proses adaptasi perubahan ini harus dipersiapkan dengan matang karena memiliki peranan penting sampe dengan proses persalinan. (ARITONANG, 2020)

Birthing ball merupakan salah satu kegiatan olahraga ringan yang dapat melatih olah tubuh dengan paling baik. Birthing ball tidak hanya melatih otot saja, tetapi juga membantu memahami cara kerja tubuh. (Grenvik *et al.*, 2021). Latihan pada daerah panggul yang dapat memperkuat otot di daerah panggul yang menjadi salah satu hal terpenting dalam birthing ball. (Irawati *et al.*, no date). Birthing ball sangat bermanfaat dalam membantu ibu merileksasi otot-otot daerah panggul. dan peningkatan saraf simpatik akan dihambat oleh relaksasi, dengan demikian hormon melakukan disregulasi pada tubuh dan mengurangi jumlahnya. (Mutoharoh and Indrayani, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gemini, dkk pada tahun 2019 menunjukkan bahwa dalam sebuah penelitian observasional dengan menggunakan subyek secara acak dan

dibagi menjadi dua yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi di dapatkan bahwa adanya pengaruh birthing ball terhadap percepatan persalinan kala 1 (Gemini *et.al*, 2019)

Data dari profil Jawa Timur tahun 2019 menunjukkan jumlah cakupan pertolongan persalinan normal yang dilakukan oleh tenaga kesehatan mencapai 97%. Dari data tersebut terlihat adanya peningkatan dari pada di tahun tahun 2018 mencapai 95%. Jumlah tenaga kesehatan yang menolong persalinan pada fasilitas kesehatan termasuk dalam indikator SPM (Standar Pelayanan Minimal) yang diharapkan mencapai 100%. Dengan demikian provinsi Jawa Timur masih belum tercapai 100% untuk indikator SPMnya. Berdasarkan data tersebut persalinan dengan tindakan masih dilakukan dalam proses persalinan untuk kasus yang memiliki skor kegawatdaruratan. Hal ini dapat terjadi akibat adanya komplikasi selama kehamilan atau persalian. Faktor lain yaitu atas permintaan pasien untu melakukan operasi secara SC dengan alasan takut menghadapi perlainan yang lama dan rasa nyeri selama his berlangsung. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan penelitian sekaligus

mendukung untuk program persalinan normal pada ibu - ibu hamil terutama yang primipara.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan merupakan penelitian dengan desain quasi eksperiment dengan pendekatan two group post test yang menggunakan kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Klinik Mitra Sehat Mandiri selama 3 bulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian sebanyak 32 responden ibu hamil. Dari 32 responden dibagi dalam 16 kelompok kontrol dan 16 kelompok perlakuan. Selanjutnya sampling dilakukan dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji beda dua mean dengan menggunakan uji beda dengan menggunakan independent t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Mengikuti Yoga	Tidak Mengikuti Yoga
< 20	3	2
20-35	11	12
>35	2	2
Total	16	16

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Mengikuti Yoga	Tidak Mengikuti Yoga
Bekerja	2	3
Tidak Bekerja	14	13
Total	16	16

b. Data Khusus

Tabel 3 Effektivitas Birthing Ball Terhadap Kala Dua Persalinan

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Min-Max	P-value
Lama Persalinan	Eksperimen (n=16)	21,56	2.27	20,19-25,44	0,000
	Kontrol (n=16)	39.50	3.98	35,27-49,33	0,000

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kala II Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, jumlah *mean* kala II pada ibu hamil yang dalam masa persalinan dengan melakukan praktik birthing ball sebesar 21,56 menit dan *deviation standart* sejumlah 2.27.

Kala dua yaitu pada saat pembukaan di pintu rahim mencapai dilatasi penuh, dengan jangka waktu pada seorang primigravida tidak boleh melebihi 2 jam dan pada multigravida tidak boleh lebih dari 1 jam. Suatu pengalaman menunjukkan apabila melewati batas ambang tersebut dapat meningkatkan angka morbiditas maternal dan fetal. Hal ini merupakan salah satu gejala kegawatdaruratan yang memerlukan tindakan segera. Banyak faktor yang menyebabkan kala II lama antara lain : disporposi sefalopelvik, malpresentasi, malposisi, persalinan yang tidak adekuat, serta distosia bahu. (Utami and Putri, 2020)(Andarwulan *et al.*, 2022)

Pengaruh Birthing Ball Terhadap Kala II Pada Kelompok Kontrol

Dari data hasil penelitian di dapatkan *mean* kala II persalinan yang dialami oleh seorang ibu hamil namun

tidak mengikuti praktik sebesar 39.50 menit dan *deviation standart* jumlahnya 3.98.

Berdasarkan uraian diatas maka diketahui rata – rata ibu hamil yang tidak mengikuti birthing ball mengalami masa kala dua yang jarak tempuhnya lebih lama bila dibandingkan dengan ibu yang melakukan praktik birthing ball. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seorang ibu hamil yang melakukan birthing ball secara berkelanjutan akan memperoleh manfaat yaitu memperlancar persalinan, mengurangi gawat janin dan meminimalkan SC(Mutoharoh and Indrayani, 2019)

Pengaruh Birthing Ball Terhadap Persalinan Kala II

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *T Test*. Dari hasil uji tersebut didapatkan adanya pengaruh pada ibu hamil di akhir kehamilan terhadap kala dua persalinan dengan nilai *p value* = 0.000. Seorang ibu yang mempraktikkan prenatal yoga memiliki nilai *mean* sebesar 21,56 menit. dan lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan rata – rata 39,50 menit.

Terdapat beberapa tindakan

yang dapat dilakukan agar kehamilan ibu beserta janin dalam kondisi sehat. Persalinan dapat berjalan dengan normal apabila seorang ibu hamil juga melakukan kegiatan seperti olahraga, jalan – jalan di pagi, bersepeda, menari, yoga, birthing ball dan senam hamil (Devi *et al.*, 2018)(Mutoharoh and Indrayani, 2019).

Birthing ball merupakan salah satu teknik yang baik dalam mempersiapkan persalinan. Hal ini dikarenakan dalam birthing ball memiliki teknik yang menitikberatkan pada latihan pengendalian otot daerah panggul untuk menjadi lebih lentur sehingga siap pada saat persalinan(Mustafa *et al.*, 2019)

Mengutip dari buku yang diterbitkan oleh Dina dkk, 2020 menyatakan 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 (Nurbaiti, 2020). Melahirkan dianggap sebagai peristiwa besar dalam kehidupan banyak wanita sementara efek rasa sakit pada peristiwa ini tidak dapat disangkal (Setiana, 2019). Jadi, pemikiran tentang rasa sakit dan

bagaimana mengatasinya telah menarik perhatian wanita, keluarga mereka, dan penyedia layanan kesehatan. Meskipun efek melahirkan anak terbukti dianggap sebagai pengalaman yang tidak dapat terlupakan dalam kehidupan wanita, akan tetapi banyak wanita menggambarkan bahwa mereka lebih bahagia setelah melahirkan karena rasa sakit mereka berkurang. Mencari cara untuk mengurangi dan menanggulangi rasa sakit mereka. Terapi ini sangat efektif bila digunakan dalam mempercepat proses persalinan. Hal ini dikarenakan adanya janin berada dalam posisi optimal dengan ibu yang duduk nyaman mungkin diatas bola.

Otot ligamen dan otot yang berada disekitar panggul menjadi lentur. Keadaan ini membuat janin mampu untuk menyesuaikan panggul. Oksigen yang masuk ke dalam otot-otot dalam uterus menjadikan kontraksi semakin adekuat. Penggunaan birthing ball dapat membantu dalam penurunan kepala kedalam PAP hingga mencapai 30 %. Responden yang mengalami inpartu kemudian diberikan perawatan melalui birthing ball dapat memberikan arahan kepada ibu dan menimbulkan rasa percaya diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jianfang *et.al* 2020

melakukan penelitian dengan cara membandingkan antara persalinan dengan menggunakan bola persalinan dan posisi bebas. Hasil dari penelitian itu di dapatkan bahwa dalam persalinan primipara, persalinan bola bersalin yang dikombinasikan dengan persalinan posisi bebas dapat membantu primipara menghilangkan nyeri, meningkatkan derajat kenyamanan, mengurangi jumlah perdarahan postpartum, mempersingkat waktu persalinan. dengan teknik birth ball dapat meningkatkan kemajuan kontraksi dimana intensitas otot rahim lebih kuat . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shirazhi 2019 di negara Taiwan, menghasilkan bahwa jumlah durasi dalam fase aktif mencapai 30% lebih pendek dan resistensi pada kala II persalinan mengalami penurunan secara bertahap. pada kelompok kontrol. Pada kelompok experimental yang melakukan pratik bersalin dengan menggunakan bola bersalin mengalami pembukaan lebih cepat 60 % dalam siklus persalinan di kala I. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan birthing ball selama persalinan memberikan pengaruh yang positif dan efektif dalam persalinan.

SIMPULAN

Penelitian eksperimental ini menunjukkan bahwa implemantasi klinis terkait dengan penggunaan bola bersalin dapat menjadi suatu alat tambahan yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri dalam proses persalinan. Tujuan penelitian sendiri adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan birthing ball dalam mempercepat persalinan kala II. Dari hasil penelitian di dapatkan nilai *mean* kala dua ibu bersalin mencapai 21,66 menit dan *deviation standart* 1.17. Namun *mean* persalinan pada bersalin yang tidak menggunakan birthing ball sejumlah 42,76 menit dan *deviation standart* sejumlah 2,98 menit. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kala dua persalinan pada ibu hamil dengan *p value* = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S. *et al.* (2022) ‘Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya’, *journal.tritunas.ac.id*, 1(1), pp. 113–118. Available at: <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/55> (Accessed: 29 January 2022).
- ARITONANG, N. (2020) ‘EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP ADAPTASI NYERI

PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA SRI WAHYUNI KEC MEDAN DENAI TAHUN’.

trials’, *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi: 10.1080/14767058.2021.1875439.

Devi, T. *et al.* (2018) ‘Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing terhadap Proses Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017’, *media.neliti.com*, 37. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/234020-pengaruh-yoga-prenatal-dan-hypnobirthing-ca921800.pdf> (Accessed: 31 October 2021).

Hutasoit, E., Science), S. H.-J. (Journal of M. and 2021, undefined (2021) ‘PENGARUH YOGA KEHAMILAN TERHADAP KECEMASAN DAN LAMA PERSALINAN KALA I DI KOTA PEKANBARU’, *jurnal.univrab.ac.id*, 5(1), p. 69. doi: 10.36341/jomis.v5i1.1494.

Irawati, A. *et al.* (no date) ‘Mengurangi nyeri persalinan dengan teknik birthing ball’, *poltekkespalu.ac.id*.

Andarwulan, S. (2019). PENGARUH PENGGUNAAN LAYANAN WHATSAPP SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI DALAM MENINGKATKAN KEPUASAN IBU NIFAS DI DESA TAMBAKSAWAH KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO: PEMANFAATAN APLIKASI WHATSAPP DALAM MENINGKATKAN KEPUASAN IBU NIFAS DI DESA TAMBAKSAWAH KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO. *EMBRIO*, 11(1)

Mulyantika, D. (2021) ‘Gambaran Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 dalam Memeriksa Kehamilan di BPS “L” Talang Kelapa Palembang’. Available at: <http://eprints.ukmc.ac.id/6134/> (Accessed: 30 August 2021).

Mustafa, D. *et al.* (2019) ‘Effect of Birthing Ball Exercises during Pregnancy on the First Stage Progress of Labor’, *scholar.archive.org*, 6(2), pp. 2373–7670. doi: 10.15640/ijn.v6n2a6.

Farrag, R., Nursing, A. O.-I. journal of and 2018, undefined (2018) ‘Using of Birthing Ball during the first Stage of Labor: Its Effect on the Progress of Labor and Outcome among Nulliparous Women’, *nursingdidactics.com*, 8(09). doi: 10.15520/ijnd.v8i09.2289.

Mutoharoh, S. and Indrayani, E. (2019) ‘Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap Lama Persalinan’.

Grenvik, J. M. *et al.* (2021) ‘Birthing ball for reducing labor pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled

Nurbaiti, N., Jambi, S. N.-J. A. B. and 2020, undefined (2020) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi’, *jab.stikba.ac.id*, 9(1). doi: 10.36565/jab.v9i1.179.

- Setiana, 2019 (2019) 'HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU HAMIL TERHADAP FREKUENSI PEMERIKSAAN KEHAMILAN BPM GN MAYA D. TAMBAK SAWAH', *jurnal.unipasby.ac.id*, (2). Available at: <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/2040> (Accessed: 29 January 2022).
- Utami, F. S. and Putri, I. M. (2020) 'PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN NORMAL', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), p. 107. doi: 10.31764/mj.v5i2.1262.
- Wang J, Lu X, Wang C, Li X. The effectiveness of delivery ball use versus conventional nursing care during delivery of primiparae. *Pak J Med Sci*. 2020 Mar-Apr;36(3):550-554. doi: 10.12669/pjms.36.3.1440. PMID: 32292469; PMCID: PMC7150382.