

---

**EDUKASI PENGGUNAAN *BIRTHING BALL* TERHADAP PENURUNAN  
NYERI DI BPM DEVI ANDRIANI, S.SiT KECAMATAN BANDA SAKTI  
KOTA LHOKSEUMAWE**

**Cut Linar<sup>1</sup>, Rohana<sup>2</sup>, Riska Askia<sup>3</sup>, Ainol Mardiah<sup>4</sup>, Zahratul Muzaiyafa<sup>5</sup>, Piatur  
Rahma<sup>6</sup>, Khairatul Ula<sup>7</sup>, Nazila Hayati<sup>8</sup>**

<sup>1,2</sup>Stikes Darussalam Lhokseumawe, <sup>3,4,5,6,7,8</sup>Akbid Darussalam Lhokseumawe

Email: [cutlinar@gmail.com](mailto:cutlinar@gmail.com)<sup>1</sup>, [rohana.m12@gmail.com](mailto:rohana.m12@gmail.com)<sup>2</sup>, [riskaaskia02@gmail.com](mailto:riskaaskia02@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ainolainol14@gmail.com](mailto:ainolainol14@gmail.com)<sup>4</sup>, [zatul2865@gmail.com](mailto:zatul2865@gmail.com)<sup>5</sup>, [piaturr@email.com](mailto:piaturr@email.com)<sup>6</sup>,  
[fahmiziaul631@gmail.com](mailto:fahmiziaul631@gmail.com)<sup>7</sup>, [nazilahyhayati@gmail.com](mailto:nazilahyhayati@gmail.com)<sup>8</sup>

**ABSTRAK**

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. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon stres 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. Selain menggunakan partograf, ada beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya yaitu *pelvic rocking* dengan *birthing ball* salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. *Pelvic rocking* dengan *birthing ball* adalah cara menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar (Agma, 2018). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di di BPM Devi Anriani Kota Lhokseumawe dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan gerakan senam *Birthing Ball*. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja tentang dismenore, yang meliputi pengertian, Tujuan, Manfaat, Jenis Gerakan *Birthing Ball*. Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

**Kata Kunci:** Edukasi, *Birthing Ball*, Penurunan Nyeri.

**ABSTRACT**

*Discomfort, fear and pain are problems for mothers giving birth. This is the biggest obstacle in labor and if not overcome it will have an impact on hampering the progress of labor. Labor pain can cause stress which causes excessive release of stress hormones such as catecholamines and steroids. This hormone can cause smooth muscle tension and*

*vasoconstriction of blood vessels resulting in decreased uterine contractions, decreased uteroplacental circulation, reduced blood and oxygen flow to the uterus which makes pain impulses increase. Apart from using a partograph, there are several physiological efforts that can be done to reduce labor pain, one of which is pelvic rocking with a birthing ball, a method that really helps respond to pain in an active way and reduces the length of labor in the active phase of the first stage. Pelvic rocking with a birthing ball is a way to increase the size of the pelvic cavity by rocking the pelvis on the ball and slowly swinging the hips back and forth, right, left and in circles (Agma, 2018). Implementation of community service activities at BPM Devi Anriani, Lhokseumawe City using health education methods in the form of counseling and Birthing Ball exercise movements. The counseling provided aims to provide understanding to teenagers about dysmenorrhea, which includes the meaning, aims, benefits, types of birth ball movements. This activity requires ongoing activities between the campus and the service location, so that the solution offered in this service activity can become a permanent solution and can be maximized by partners who collaborate with lecturers carrying out service activities.*

**Keywords:** *Education, Birthing Ball, Pain Reduction.*

---

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan di Indonesia sendiri masih banyak ditemukan diantaranya adalah partus lama yang merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir. Pada proses persalinan melewati empat kala, pada kala satu dibagi ke dalam dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Pada fase laten merupakan periode dari awal persalinan hingga titik ketika pembukaan mulai berjalan secara progresif. Fase aktif merupakan periode waktu awal dari kemajuan aktif pembukaan hingga pembukaan menjadi komplit (Gustyar, 2017).

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Indrayani, 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. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon stres yang berlebihan seperti *katekolamin* dan *steroid*. Hormon ini dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplacenta, pengurangan

aliran darah dan oksigen ke uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Kurniawati, 2016).

Selain menggunakan partograf, ada beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya yaitu *pelvic rocking* dengan *birthing ball* salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. *Pelvic rocking* dengan *birthing ball* adalah cara menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar (Agma, 2018).

Penggunaan *birth ball* selama persalinan mampu menurunkan tingkat nyeri karena merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, sehingga mengurangi kecemasan, sedikitnya penggunaan pethidin, memfasilitasi penurunan kepala janin, mengurangi lamanya kala 1 serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu (Wenda, 2016).

Mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas masih merupakan masalah besar terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa angka kematian ibu merupakan tolak ukur status kesehatan di suatu negara. Menurut data dari WHO, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia 5,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan Malaysia dan 2,4 kali lebih tinggi dibanding dengan Thailand (Gustyar, 2017).

WHO (*World Health Orgaization*) tahun 2016 mendefinisikan bahwa kematian ibu adalah kematian seorang wanita yang terjadi saat hamil, bersalin atau dalam 42 hari setelah persalinan dengan penyebab yang berhubungan langsung atau tidak langsung setelah persalinan. Masalah kematian ibu ini, masyarakat menggugat bahwa target *Sustainable Development Goals (SDG's)* tahun 2030 tentu perlu untuk mendapat perhatian khusus dari seluruh pihak baik pemerintah maupun sektor swasta, yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Na'im, 2019).

Menurut data WHO, sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran. Angka kematian yang tinggi umumnya disebabkan masih kurangnya pengetahuan tentang sebab dan penanggulangan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Selain itu, kematian ibu bersalin dapat disebabkan karena adanya 3 terlambat, yaitu terlambat mengambil keputusan dalam memberikan pertolongan ibu hamil dan melahirkan, terlambat membawa ke

tempat pelayanan kesehatan, dan terlambatnya tenaga medis memberikan pertolongan persalinan (Indrayani, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan RI, 2018).

Dari data yang bersumber pada dinas kesehatan kabupaten/kota, diketahui jumlah kematian ibu yang dilaporkan sebanyak 141 kasus dan lahir hidup 101.296 jiwa, maka rasio angka kematian ibu di Aceh kembali menunjukkan penurunan menjadi 139 per 100.000 lahir hidup. Daerah terbesar memberi kontribusi terhadap kematian ibu yaitu Kabupaten Pidie sebanyak 16 kasus, di ikuti Bireuen dan Aceh Utara 13 kasus, serta kabupaten/kota lainnya yang jumlah kematian ibu antara 1 sampai 11 kasus. Tahun 2018 Kota Sabang kembali berhasil menekan angka kematian ibu, ini menunjukkan tingginya komitmen pemerintah daerah dalam memberikan pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas (Profil Kesehatan Aceh, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Perencanaan**

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan observasi lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Mitra dalam pengabdian masyarakat merupakan Ibu Hamil Sebanyak 4 Orang. Survei lapangan dilakukan dengan menemui Bidan.

### **2. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan

pemahaman kepada Ibu Hamil tentang Birthing Ball, yang meliputi pengertian, Tujuan, Manfaat, Jenis Gerakan.

### 3. Evaluasi

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan dievaluasi dan keberhasilan kegiatan diukur dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan teknik pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman responden tentang penatalaksanaan Birthing Ball.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perencanaan/Persiapan

Berdasarkan hasil survei lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan pelatihan, sehingga didapatkan BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe, dari hasil wawancara dengan 3 orang ibu hamil, 2 diantaranya menjelaskan bahwa pernah melakukan gerakan *Birthing Ball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin karena dengan bantuan menggunakan *birthing ball* membuat ibu-ibu lebih nyaman saat persalinan, dan membantu kemajuan persalinan ibu. Gerakan bergoyang di atas bola menimbulkan rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan. ibu mengalami tingkat nyeri sedang dikarenakan ibu menggunakan *birthing ball* sesuai dengan bimbingan bidan, didukung oleh keluarga dari pasien pada saat melahirkan. *birthing ball* bisa menjadi alat yang berguna untuk ibu bersalin. Birth ball adalah bola terapi fisik yang dapat membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinannya. Sebuah bola terapi fisik yang dapat digunakan dalam berbagai posisi (Agma, 2018).

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pada 06 Agustus 2022 dibagi menjadi beberapa sesi yaitu pembukaan, pemberian materi penyuluhan, peragaan gerakan, praktik dan penutup, pemberian penyuluhan dilakukan selama 30 menit yang menemukan bahwa Ibu hamil di BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe masih memiliki pemahaman yang minim terkait dengan *birthing ball*. Pemberian materi disajikan mengenai tinjauan dari beberapa literatur tentang pengertian, Tujuan, Jenis Gerakan pada ibu hamil. Melalui hal ini maka Penggunaan *birthing ball* juga bertujuan untuk membantu kemajuan persalinan ibu. Gerakan bergoyang di atas bola menimbulkan rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan

dengan menggunakan gerakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin. Manfaat lain yang dapat dirasakan oleh ibu yaitu mengurangi kecemasan dan membantu proses penurunan kepala serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, wakil, anggota dan 7 mahasiswa, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, simulasi pengenalan dan praktik gerakan *birthing ball*. dilakukan pertama-tama memberikan pre test terkait *birthing ball* dilanjutkan dengan pemberian materi sambil memperagakan cara gerakan *birthing ball*, setelah itu dilakukan evaluasi dengan meminta peserta untuk mengikuti gerakan *birthing ball*.

### 3. Evaluasi



Gambar 1. Kegiatan Hasil Pengabmas

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 terjadinya kontraksi ibu yang dipercaya dapat menambah ukuran rongga panggul. (Yeung et al., 2019).

Gerakan *Birthing ball* juga dapat dilakukan dengan bantuan suami atau dengan pendamping persalinan yaitu dengan cara panggul di putar membentuk lingkaran dengan menggunakan *Birthing ball* sambil melakukan kontak erat Bersama dengan suami dengan bayi melalui komunikasi non verbal yaitu dengan sentuhan dan komunikasi dan mengajak janin berbicara sambil dengan mendengarkan music dan aroma terapi lavender. Selama proses kehamilan,

penggunaan latihan birth ball dapat membantu melenturkan otot-otot dan tulang belakang dan merangsang reflex postural. Saat ibu duduk diatas bola pada kehamilan trimester III dapat memberikan rasa nyaman. Pada masa persalinan, birth ball ini juga dinilai sangat penting. Bola ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi. Bola tersebut akan memberi dukungan pada perineum dan janin tetap sejajar panggul. Birth ball juga dinilai mampu mengurangi rasa sakit saat kontraksi, dan membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi, dan membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka. Birth ball dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. Membuat rasa nyaman didaerah lutut dan pergelangan kaki. Memberikan kontra tekanan didaerah perineum dan juga paha. Melalui gaya gravitasi, birthing ball juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat.

Ibu Hamil di BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe mempunyai kebiasaan merasa risih saat menggunakan *Birthing ball*, disebabkan karna lendir dan darah yang keluar. Hal ini membuat keluarga dari ibu hamil tidak memberi dukungan karena merasa tidak nyaman melihat ibu yang bersalin menggunakan *Birthing ball*, oleh karena itu sangat penting bagi ibu hamil untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait *Birthing ball* di BPM Devi Andriani, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat mampu dilaksanakan secara maksimal dan berjalan sesuai yang direncanakan. Selama kegiatan berlangsung semua peserta mampu mengikutinya dengan baik dan optimal. Hasil pengabdian mampu memberikan solusi kepada ibu hamil untuk lebih aktif mencari informasi dan mengikuti berbagai penyuluhan khususnya tentang Penggunaan *Birthing Ball* dan cara untuk menurunkan nyeri persalinan. Hal ini dapat diperoleh dengan memperbanyak membaca dan mengikuti acara seminar dan mengunjungi tempat pelayanan kesehatan

### **Saran**

Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agma, A.L.S (2018) *Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Di Klinik Pratamatanjung Deli Tua Tahun 2018*. Di ambil dari <http://repo.poltekkesmedan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/615/1/SKRIPSI%20ANNISA.pdf>. Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 20 Februari, 2020.
- Anggraini, K.I. (2019) *Pengaruh Metode Pelvik Rocking Birth Ball Dan Metode Berjalan Terhadap Lama Kala I Dan Kala Ii Pada Ibu Bersalin Fisiologis*. Di ambil dari : [http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=18306&keywords=](http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=18306&keywords=) . Di akses oleh Wahyuni Ati, pada 20 Februari, 2020.
- Gustyar, I. (2017) *Penerapan Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Pada Ibu Bersalin Terhadap Kemajuan Persalinan Di Bpm Syafrida Kabupaten Kebumen Tahun 2017*. Di ambil dari : <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/378/>. Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 10 Maret, 2020.
- Indrayani, T. (2018). *Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018* Di ambil dari: <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/healthy/article/view/282>. Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 10 Maret, 2020.
- Mander, M. (2012) *Nyeri Persalinan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Na'im, J. (2019). *Latihan Birth Ball Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin*. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/718/701>. Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 12 Maret, 2020.
- Nugroho, T (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yoyakarta : Nuha Medika
- Rohmah, M. (2017). *Penerapan Teknik Active Birth Menggunakan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Bpm Wiwik Gunandari S.St* . Di Ambil: <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/409/> dari : Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 18 Maret, 2020.

Rosieana, G.A. (2019) *Pengaruh Birthing Ball Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di Pmb Yulis Indriana, Malang*. Jurnal Pendidikan Kesehatan. Diakses Oleh Wahyuni Ati, pada 18 Maret, 2020.

Rosyati, H, (2017). *Buku ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.

Sari, E.K, Rimandini, K.D. (2014) *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Suryani, L, (2017). *Modul Brithing Ball*. Mediun: Akbid Muhammadiyah madiun