

EFEKTIFITAS *BIRTH BALL* DALAM MENURUNKAN NYERI PERSALINAN : EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR)

The Effectiveness Of Birth Ball in Reduce Pain Of Labor : Evidence Based Case Report (EBCR)

Nisyasita Valinda¹, Dian Nur Hadianti²

^{1*} Pogram Studi Profesi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung,
Email : nisyasitavalinda@student.poltekkesbandung.ac.id

^{2*} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung,
Email : diannurhadianti80@gmail.com

ABSTRACT

Background: Labor pain is a uterine contraction and effacement caused by a decrease in the fetus during the delivery process. The fear and anxiety experienced by first-time mothers contribute to increased pain during labour. Birth ball is a natural pain relief method to help mothers reduce pain during labor. **Purpose:** The purpose of this evidence-based report is to determine the effect of the birth ball method on the pain intensity of the first active phase of labor at the Rancaekek Health Center. **Method:** The journal search method uses keywords, Boolean Operators and E-data based and is obtained from several articles that are found according to the inclusion and exclusion criteria then critically reviewed. **Result:** The birth ball was then applied to mothers giving birth in the first stage and the result was that the intervention was better compared to those who did not use the birth ball. **Conclusion:** The birth ball method was found to reduce the intensity of labor pain during the first active phase, according to the findings. It is hoped that health workers will use the Birth Ball to overcome the problem of pain in childbirth as an easy and cheap alternative that can be found by the community.

Key words: Birth ball, labor pain, stage I active phase.

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri persalinan merupakan kontraksi uterus dan penipisan yang diakibatkan penurunan janin pada saat proses bersalin. Ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh ibu yang baru pertama kali melahirkan berkontribusi pada peningkatan rasa sakit selama proses persalinan. *Birth ball* merupakan metode pereda nyeri alami untuk membantu ibu mengurangi nyeri pada saat persalinan. **Tujuan:** laporan berbasis bukti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *birth ball* terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Rancaekek. **Metode:** penelusuran jurnal menggunakan kata kunci, *Boolean Operator* dan *E-data based* serta didapatkan dari beberapa artikel yang ditemukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian ditelaah secara kritis. **Hasil:** *birth ball* diterapkan kepada ibu bersalin kala I dan diperoleh hasil bahwa intervensi jika dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan birth ball, mereka yang melakukannya lebih baik. **Simpulan:** Metode birth ball ditemukan dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan selama fase aktif pertama, menurut temuan ini. Diharapkan untuk tenaga kesehatan agar menggunakan *Birth Ball* untuk mengatasi masalah nyeri pada ibu bersalin sebagai alternative mudah dan murah yang dapat ditemukan oleh masyarakat.

Kata kunci: Birth ball, kala I fase aktif, nyeri persalinan.

PENDAHULUAN

Proses mengeluarkan janin dan ari-ari yang telah berada dalam kandungan selama Sembilan bulan penuh atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau cara lain, dengan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri), dikenal dengan istilah persalinan.¹ Tiga faktor yang mempengaruhi proses persalinan: pasase (jalan lahir), pasanger (janin), dan kekuatan (kekuatan). Persalinan euthocia bisa normal jika tiga syarat terpenuhi dengan benar. Faktor psikologis dan penolong merupakan faktor tambahan yang mempengaruhi kelahiran. Rasa takut, cemas, dan khawatir melahirkan pertama kali akan mempersulit proses persalinan dan mengganggu prosesnya akan dirasakan oleh para ibu baru.²

Psikologi yang terganggu (stress) menimbulkan nyeri yang dirasakan ibu sehingga zat kimia steroid dan katekolamin dikeluarkan dan dapat menegangkan otot polos dan pembuluh darah vasokonstriksi. Selama persalinan, proses ini menurunkan kontraksi, menurunkan oksigen dan aliran darah ke rahim, serta menyebabkan iskemia pada rahim, yang meningkatkan jumlah impuls nyeri.³ Proses persalinan pada kala I fase aktif merupakan proses yang melelahkan dan rata-rata ibu merasakan nyeri pada fase ini karena penipisan serviks mulai aktif.⁴

Selama persalinan, kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, dan penurunan janin merupakan penyebab nyeri.⁵ Nyeri disertai dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi cepat, pernapasan cepat, berkeringat, dan peningkatan diameter pupil.⁶ Penderitaan kerja dapat digambarkan dengan penyempitan rahim, kadang terdapat pengeluaran ketuban pada saat menjelang bersalin atau sebelum proses bersalin. Dengan

pengeluaran ketuban maka proses persalinan dipercepat dalam waktu 24 jam.⁷

Selama kala satu persalinan, kontraksi melebarkan dan menipiskan serviks, menyebabkan iskemia uterus akibat kontraksi arteri miometrium, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri. Kontraksi menyebabkan serviks terbuka, yang memulai persalinan, dan mengurangi tekanan pada sendi sakroiliaka, pembuluh darah yang mengelilingi rahim, kandung kemih, punggung, pinggang, dan tulang ekor.⁸ Nyeri sangat terasa saat uterus berkontraksi dan menghilang saat uterus relaksasi. Intensitas nyeri persalinan sangat berberda pada setiap individu.⁹

Metode farmakologis dan alami untuk mengurangi nyeri persalinan telah dicoba. Metode distraksi dengan bola bersalin yang dapat mengurangi rasa sakit fisiologis merupakan salah satu dari beberapa cara alami untuk mengatasi rasa sakit yang menarik bagi beberapa ibu yang akan melahirkan. Karena *birthing ball* dapat mengatasi nyeri dan mempercepat waktu bersalin. Dilakukan dengan cara duduk santai di atas bola dan bergoyang di atas bola serta duduk dan memeluk bola pada saat kontraksi¹⁰

Hasil penelitian yang pernah dilakukan di BPM siti julaiha riau, Intervensi bola kelahiran diberikan kepada ibu yang melahirkan selama fase aktif pertama selama minimal 30 menit oleh peneliti.. Mengajarkan ibu menggunakan bola dengan duduk diatas bola, memeluk bola dan posisi berlutut sambil bergoyang goyang. Teknik ini merupakan cara untuk mengurangi dan mengalihkan kecemasan ibu terhadap nyeri pada saat proses melahirkan dan memfokuskan perhatian ibu terhadap nyeri yang dirasakan, hal itu dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Teknik pengalihan ini disebut distraksi yaitu

upaya mengalihkan nyeri seseorang kepada stimulus yang lain.⁹

Ibu yang dapat melakukan relaksasi di saat uterus berkontraksi maka akan menimbulkan rasa nyaman pada saat bersalin. Selain itu *birth ball* postur tubuh yang tegak akan menunjang proses persalinan dan membantu janin berada pada posisi yang optimal sehingga memudahkan melahirkan secara normal, serta sangat baik untuk mendorong dengan kuat energi ibu yang dibutuhkan selama proses persalinan..¹¹

Selain itu, ligamen dan otot, terutama di daerah panggul, menjadi rileks dan mengurangi tekanan pada sendi sakroiliaka, pembuluh darah di sekitar rahim, tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, dan tulang ekor, serta dapat mengurangi tekanan pada perineum. saat ibu bersalin duduk senyaman mungkin selama terapi.⁸

KASUS

Pasien bernama Ny.S usia 24 tahun, dan suami Tn.Y usia 23 tahun, Mengeluh mulas sejak pukul 21.00 WIB tanggal 23-03-2022. Kontraksi yang dirasakan teratur, terdapat pengeluaran lendir darah tetapi tidak ada pengeluaran air air dari vagina. Pasien merasa tidak tenang akan nyeri yang dialaminya. Ini merupakan kehamilan pertama dan Pasien tidak pernah mengalami keguguran. HPHT: 18-06-2021.TP: 25-06-2022.

Riwayat Kesehatan pasien tidak pernah merasa menderita ataupun memiliki penyakit kronis maupun menular sebelum atau selama kehamilan ini seperti hipertensi, diabetes, malaria, HIV/AIDS, ginjal, asma, dan penyakit menular lainnya. Selama hamil pasien tidak pernah di rawat di Rumah Sakit serta belum pernah menggunakan alat kontrasepsi sebelumnya.

Pola makan pasien 3x sehari dan minum air putih 8 gelas/hari. Ibu terakhir makan tadi pagi pukul 08.40 WIB dengan nasi dan lauk pauk dan terakhir minum pukul 08.40 WIB air putih ± 250 ml. Kegiatan pasien sehari-hari mengerjakan pekerjaan rumah sendiri, seperti memasak, menyapu dan mencuci. Pasien mengatakan tidak memiliki kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang.

Keadaan umum pasien baik dengan kesadaran composmentis. Pemeriksaan tanda vital dengan TD: 120/95mmHg, N:78x/menit, S: 36 c dan R:23x/menit. Pemeriksaan antropometri dengan BB: 57kg,TB: 152 cm, LILA: 26cm dengan IMT 29,4 (Overweight).

Pemeriksaan fisik wajah tidak pucat dan odema, mata merah muda dan sclera putih, bibir dalam keadaan normal, leher tidak ada pembengkakan kelenjar, payudara dalam keadaan normal dan terdapat pengeluaran kolostrum, abdomen diraba pada saat leopard I teraba bokong di fundus dengan TFU: 30cm, leopard II teraba ekstermitas seperti bagian kecil di kiri, teraba punggung seperti bagian panjang di kanan(puka), Leopard III Bagian terendah janin teraba bagian bulat, keras dan melinting yaitu kepala divergen, dan Leopard IV Divergen, perlimaan 3/5. His 3 kali dalam 10 menit lamanya 30 detik dengan DJJ 148 x/menit. Ekstermitas dalam keadaan normal, dilakukan VT dengan pembukaan Portio tipis lunak, pembukaan 4cm, ketuban (+) , ubun ubun kecil kanan depan, hod III dan tidak ada moulage.

RUMUSAN MASALAH

PICO

P : Nyeri yang dialami oleh ibu bersalin

I : *Birth Ball*

- C : Tidak ada pembandingan atau intervensi lainnya
O : Keberhasilan menggunakan *birth ball* terhadap penurunan nyeri yang dialami ibu bersalin

Pertanyaan klinis:

- Apakah terdapat pengaruh dari *Birth Ball* terhadap penurunan nyeri yang dialami oleh ibu bersalin?
- Apakah terdapat nyeri yang dialami oleh ibu bersalin?
- Apakah metode *Birth Ball* dapat digunakan ?
- Apakah terdapat pembandingan atau intervensi lainnya?
- apakah memiliki keberhasilan dalam menggunakan *birth ball* terhadap penurunan nyeri yang dialami ibu bersalin?

METODE

Metode penelusuran jurnal ini didapatkan dari beberapa artikel yang ditemukan baik di goggle scholar, pudmed ataupun sumber jurnal terpercaya lainnya dengan menggunakan kata kunci *Boolean Operator and E-data based*. Yang terdiri dari:

1. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran jurnal ini adalah *the first stage, the active phase, the birth ball, labor pain, primigravida*.

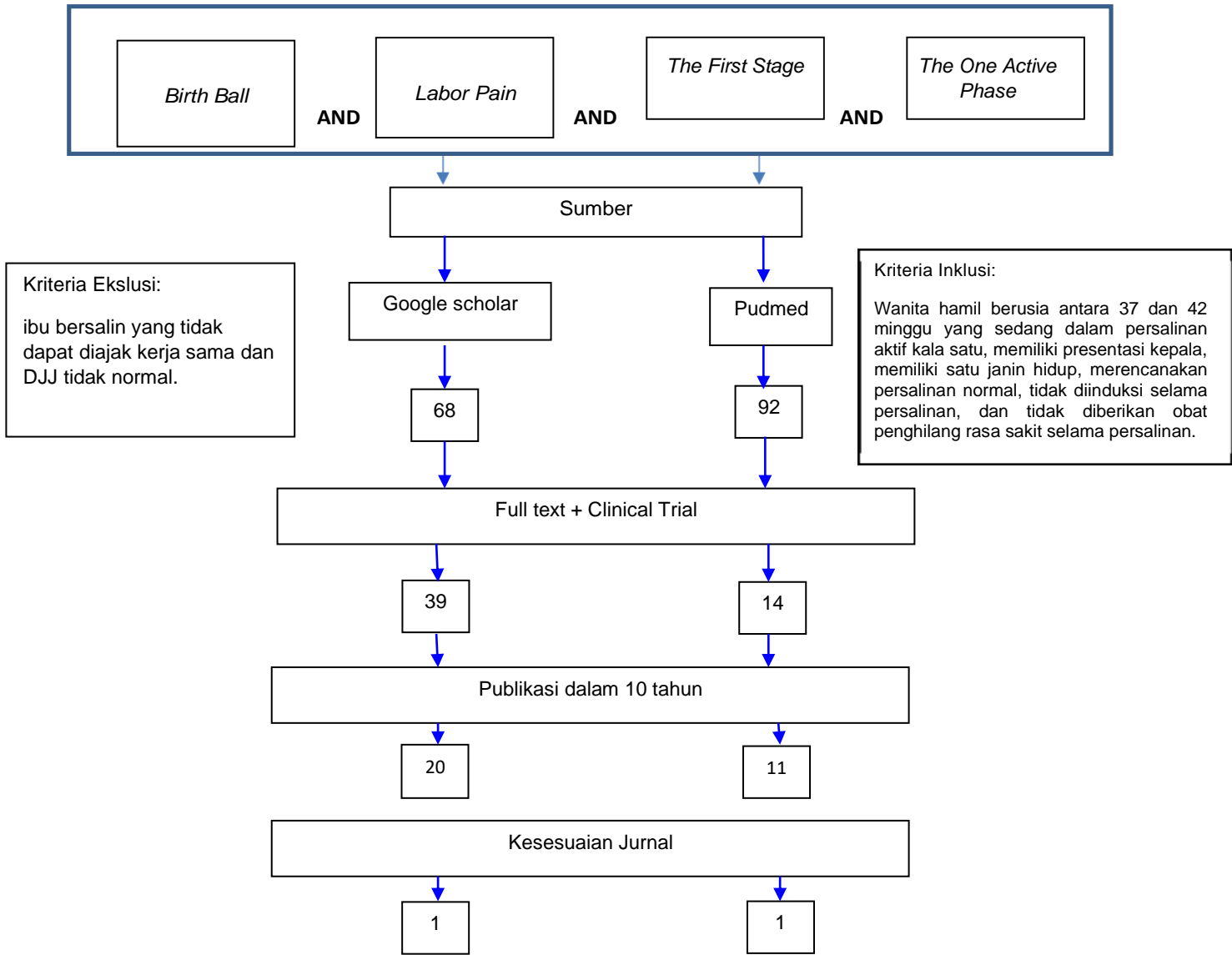
2. Boolean Operator

Boolean operator yang digunakan untuk penelusuran jurnal ini adalah "OR" dan "AND".

Kemudian disesuaikan dengan penelitian terhadap judul yang ditentukan setelah itu di sesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan terdapat bukti penelitian serta penapisan sebelumnya, kemudian dirumuskan masalah ke dalam metode PICO (*Problem, Intervensi, Comparison and Outcome*) setelah itu.

3. E-Data based

Sumber data yang digunakan untuk penelusuran jurnal terkait adalah *Scholar* dan *Pubmed* ditelaah secara kritis menggunakan VIA (*Validity, Importance and Applicability*).



Gambar 1.
Diagram alur
pemilihan literatur

Berikut ini merupakan tabel telaah kritis dari 2 artikel jurnal yang terpilih, mencakup *Validity*, *Importance* dan *Applicability*:

Tabel 1. Analisis Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
<i>Effects of Birth Ball Exercise on Primigravida Women's Pain</i>	Pendekatan semi-eksperimental menggunakan	IIb artinya Evidence yang bersal dari paling sedikit satu hasil	penelitian ini menggunakan jenis quasi eksperimen, dengan desain penelitian <i>post test-only non equivalent</i>	Artikel ini menjelaskan akan pentingnya <i>birth ball</i> terhadap kala 1 fase aktif. Studi ini	Penggunaan dengan teknik <i>birth ball</i> , ibu primigravida akan lebih relaks dan

<p><i>During the Active Phase of the First Stage of Labor</i>, (2017) Ade Kurniawati¹, Djaswadi Dasuki², Farida Kartini³ Universitas Aisyiyah Yogyakarta Source: Scholar INDONESIAN JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY</p>	<p>n post-test-only non-equivalent control group dalam desain penelitian ini</p>	<p>penelitian dengan rancangan quasi eksperimental</p>	<p><i>control group</i>. Populasinya semua ibu bersalin primi di BPM Tasikmalaya. Sampel 38 ibu bersalin primi dengan kriteria inklusi Kriteria inklusi penelitian termasuk ibu primigravida dalam persalinan antara usia 18 dan 35, usia kehamilan 37 sampai 42 minggu, tahap pertama fase aktif persalinan, janin hidup tunggal, presentasi kepala, rencana persalinan normal, tidak ada induksi selama persalinan, dan tidak ada riwayat komplikasi sebelumnya. penyakit penyerta selama kehamilan, tidak diberikan obat untuk meredakan nyeri persalinan, memiliki komunikasi yang baik selama persalinan, dan didampingi oleh suami atau anggota keluarga terdekat. Penelitian ini tidak mengikut sertakan ibu dengan DJJ abnormal atau ibu yang tidak mampu kooperatif. Distribusi frekuensi dan homogenitas data digunakan untuk analisis univariat, statistik Independent t-test digunakan untuk analisis bivariat, dan model regresi linier digunakan untuk analisis multivariat.</p>	<p>menemukan bahwa latihan bola kelahiran menghasilkan rasa sakit 4,5 lebih sedikit daripada kelompok kontrol, dengan nilai p 0,01. Kecemasan, dukungan suami dan keluarga, serta faktor eksternal lainnya berpengaruh signifikan terhadap nyeri persalinan, dengan p-value kurang dari 0,05.</p>	<p>rileks sehingga mengurangi ketegangan akibat pelepasan hormon endorfin yang dapat membantu mengurangi skala nyeri pasien. Teknik birth ball dapat mengurangi skala nyeri yang dirasakan ibu pada persalinan kala I. Relaksasi dan rasa tenang juga dapat mengubah tingkat oksidasi.</p>
<p><i>Birth ball for pregnant women in labour research protol</i> (2019) May Pui Shan Yeung¹, Katrina Wai Kay Tsang², Benjamin Hon Kei Yip³, Wing Hung Tam⁴, Wan Yim Ip⁵, Florence Wai Lei Hau⁶, Margaret Kit</p>	<p>Randomized Controlled Trial</p>	<p>Ib artinya evidence berasal dari minimal satu uji klinik acak dengan control RCT</p>	<p>Populasi wanita Cina dengan kehamilan tunggal tanpa indikasi pada usia kehamilan 37 hingga 42 minggu dengan sampel 512. Peserta diacak berdasarkan paritas (nulipara dan multipara) dan jenis onset persalinan (spontan dan diinduksi). Karakteristik kedua kelompok dibandingkan dengan uji ANOVA untuk variabel kontinu untuk variabel kategori. Penelitian ini</p>	<p>Metode untuk mengatasi nyeri non farmakologis untuk membantu ibu mengatasi proses bersalin. Analisis Intention-to-treat di pakai dan dilakukan oleh peneliti dengan P nilai 0,05 atau kurang dianggap signifikan secara statistik. Kedua percobaan memiliki risiko bias tinggi yang kemungkinan</p>	<p><i>Birth ball</i> adalah metode untuk mengurangi nyeri nonfarmakologis serta membantu ibu mengatasi proses persalinan. Metode non farmakologis dapat meredakan sensasi nyeri dalam beberapa cara, dengan meningkatkan kesejahteraan, kenyamanan, dan rasa kontrol</p>

<p>Wah Wong⁷ , Judy Wai Ying Ng⁸ , Sau Ha Liu⁹ , Sophia Shu Wing Chan¹⁰ , Chi Kin Law and Samuel Yeung Shan Wong¹¹ Jockey Club School of Public Health and Primary Care (JCSPHPC), The Chinese University of Hong Kong (CUHK), Prince of Wales Hospital, Sha Tin, Hong Kong, China</p>			<p>menggunakan desain uji coba intervensi-kontrol acak dua lengan (bola kelahiran dan kontrol) dengan blok pengacakan Pereda nyeri persalinan diukur dengan skala analog visual (VAS). Hasil lainnya akan diukur melalui empat kuesioner tervalidasi yang berbeda. Untuk mengontrol efek cluster potensial, model campuran linier akan digunakan.</p> <p>kriteria inklusi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. perempuan Cina 2. kehamilan tunggal presentasi kepala direncanakan untuk persalinan pervaginam. 3. usia hamil 37- 42 minggu baik dalam persalinan aktif spontan dan kala dua yang belum dekat, atau untuk induksi persalinan. 4. Riwayat obstetri dan antenatal masa lalu yang tidak buruk. <p>Kriteria eksklusi adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kehamilan ganda 2. malpresentasi janin 3. kehamilan dengan komplikasi 4. Kelahiran caesar 5. Salah satu kontraindikasi untuk menggunakan birth ball yang terdaftar untuk setiap rumah sakit 	<p>mengarah pada ukuran efek yang terlalu tinggi dalam pereda nyeri persalinan dengan <i>birth ball</i>, diukur dengan skala analog visual (VAS</p>	<p>wanita dalam persalinan dan bola bersalin adalah salah satu cara mengatasi proses persalinan dan nifas.</p>
--	--	--	---	---	--

HASIL

Temuan review jurnal pertama. Hasil analisis berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 di Bidan Praktek Mandiri Kota Tasikmalaya menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh bola bersalin terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif dengan pemeriksaan perbedaan rata-rata dan interval kepercayaan 95% (CI).¹³

Perbedaan pengukuran pertama (setelah 30 menit) antara kelompok

yang melakukan senam birth ball dengan kelompok yang tidak. Tingkat kejengkelan yang khas pada kelompok latihan birth ball adalah 4,5 dengan standar deviasi 1,0 dan tingkat nyeri normal pada kelompok tanpa perlakuan latihan birth ball adalah 5,4 dengan standar deviasi 1,1. Dengan nilai p-value 0,01 dan mean difference -0,9, diketahui bahwa kelompok perlakuan birth ball exercise memiliki rata-rata nyeri persalinan yang lebih rendah pada pengukuran pertama dibandingkan dengan kelompok kontrol.¹³

Setelah 60 menit, pengukuran kedua menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok yang mendapat latihan birth ball dan kelompok yang tidak. Kelompok senam birth ball rata-rata tingkat nyeri 4,9 dengan standar deviasi 1,0 dan kelompok senam birth ball rata-rata tingkat nyeri 6,3 dengan standar deviasi 1,3. Mengingat hasil ini, ukuran rata-rata dari kerja pada kelompok perlakuan lebih rendah daripada kelompok pembandingan dengan nilai $p = 0,002$. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti senam birth ball mengalami nyeri persalinan yang jauh lebih sedikit.¹³ Hasilnya, kelompok yang diberikan senam birth ball mengalami nyeri persalinan 4,5 kali lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol yaitu 5,4 dengan p -value 0,01.¹³

Hasil telaah jurnal kedua. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di 5 rumah sakit di china. Penilaian skala analog visual (VAS) sederhana dan cepat dari garis horizontal 10 cm, dibagi secara merata dengan tanda. Skor berkisar dari 0 (tanpa nyeri) hingga 10 (nyeri hebat). Kepuasan dengan pereda nyeri menggunakan Subskala kepuasan yang dimodifikasi dari *American Pain Society – Patient Outcome Questionnaire* adalah skala 6 poin. Rasa kontrol dalam persalinan menggunakan 29-item Skala Agen Tenaga Kerja Cina yang divalidasi (c-LAS) . Skor diberikan pada skala 7 poin. Kepuasan dengan pengalaman melahirkan] menilai kepuasan wanita dengan perawatan selama persalinan. Item diberi skor pada skala 6 poin. Karakteristik dasar dari kedua kelompok dibandingkan dengan uji ANOVA untuk variabel kontinu dan [2]-test untuk variabel kategori.¹⁴

Hasil utama adalah perbedaan rata-rata perubahan VAS sebelum dan sesudah intervensi antara bola kelahiran dan kontrol lainnya metode

pertama dalam daftar, dan perbedaan skor total APS-POQ yang dimodifikasi, c-LAS dan SSQ antar kelompok. Analisis *Intention-to-treat* digunakan oleh peneliti yang menutupi alokasi kelompok subjek dengan nilai $P = 0,05$.¹⁴

PEMBAHASAN

Inti dari eksplorasi di jurnal pertama ini adalah untuk menentukan perbedaan kekuatan nyeri pada ibu primigravida yang memiliki ball dan yang tidak memiliki ball. Setelah 30 dan 60 menit latihan birth ball, skala nyeri digunakan untuk melakukan pengukuran dua kali. Sebagai pembandingan, subjek dibagi menjadi dua kelompok: mereka yang menerima perawatan birth ball dan mereka yang tidak.¹³

Kelompok yang mendapat ball memiliki rata-rata tingkat nyeri 4,5 dan 4,9 dengan standar deviasi 1,0, sedangkan kelompok yang tidak menerima ball memiliki rata-rata tingkat nyeri 5,4 dan 6,3 dengan standar deviasi 1,1. Pada pengukuran pertama atau kedua, kelompok perlakuan birth ball mengalami nyeri persalinan yang lebih ringan dibandingkan kelompok kontrol. Nilai $p = 0,01$ dan $0,002$ ($p = 0,05$) menunjukkan bahwa hasil ini signifikan secara statistik.¹³

Temuan jurnal pertama ini juga didukung oleh pendapat Gau et al., yang menyatakan bahwa birth ball merupakan alat yang nyaman bagi wanita melahirkan untuk mencapai posisi yang lebih nyaman dan meningkatkan kemajuan persalinan. Penggunaan birth ball oleh ibu bersalin memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri. Menurut penelitian Mathew et al., posisi tubuh yang mendukung gravitasi dan posisi yang mempercepat dilatasi serviks, seperti duduk, jongkok, dan berlutut, dapat mengurangi ketidaknyamanan persalinan bagi ibu. Ini mendukung temuan jurnal pertama ini.

Menggunakan bola kelahiran mendorong ibu untuk melahirkan dalam posisi ini. Rasa sakit ibu akan berkurang saat janin turun ke dalam rongga panggul berkat hal ini.¹⁵ Bola persalinan dapat digunakan bersamaan dengan metode alami lainnya seperti pijat, aromaterapi, terapi musik, dan kompres hangat atau dingin untuk meredakan nyeri persalinan.¹³

Berdasarkan uraian pada telaah jurnal pertama ini metode *birth ball* dapat dijelaskan untuk membuat ibu merasa tenang dan nyaman. Kelelahan, dukungan anggota keluarga, dan teknik relaksasi merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri.¹³

Selanjutnya telaah pada jurnal kedua wanita dalam kelompok intervensi pertama-tama ditawarkan dan diajarkan bagaimana menggunakan *birth ball* diikuti dengan pilihan non-farmakologis dan farmakologis lainnya, atas permintaan wanita dan saran dari bidan. Bidan atau fisioterapis dengan pelatihan *birth ball* bersertifikat atau yang menghadiri kelas pengajaran bola kelahiran, memberikan instruksi tentang latihan bola kelahiran dan mengawasi peserta. Penggunaan *birth ball* dengan cara sebagai berikut, duduk di atas bola kelahiran, berlutut dan condongkan tubuh ke depan untuk memeluk bola kelahiran dengan kedua tangan, jongkok, variasi latihan di atas bersama-sama dengan tenaga pendukung persalinan. Analisis *Intention-to-treat* dipakai oleh peneliti yang menutupi alokasi kelompok subjek dengan nilai $P < 0,05$.¹³

Semua subjek dari kelompok kontrol akan tetap berada di kelompok kontrol dalam analisis *intention-to-treat*. Hal ini dianggap sebagai keterbatasan utama dari penelitian yang tidak mungkin dipecahkan. Selain itu, karena kami bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *birth ball* secara keseluruhan dalam pengaturan klinis yang nyata, kemungkinan pembaur ini

tidak sengaja dipisahkan, karena merupakan bagian integral dari aplikasi dan implementasi bola kelahiran. Rumah sakit yang berbeda memiliki budaya dan pengaturan yang berbeda, dan karenanya hal ini dapat menyebabkan penyimpangan dalam praktik dan karenanya bias.¹⁴

SIMPULAN

Penggunaan *birth ball* memungkinkan wanita melahirkan dengan tegak dan memanfaatkan gravitasi untuk mempercepat turunnya janin, memperbaiki posisi melahirkan yang optimal, dan melepaskan hormon endorfin yang pada gilirannya akan mengurangi ketegangan.

Diharapkan dapat melakukan senam *birth ball* sebagai metode *nonfarmakologi* untuk mengurangi nyeri persalinan pada fase aktif pertama. Keseluruhan posisi dan gerakan saat menggunakan *birth ball* untuk kenyamanan dan kemajuan selama persalinan. Selama fase pertama fase aktif, profesi kebidanan memberikan asuhan ibu dengan mengajar bidan untuk berpartisipasi dalam penerapan teknik pelatihan *birth ball* untuk ibu dalam persalinan dan menggunakan *birth ball* untuk meringankan rasa sakit ibu.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sulfianti D. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan - Sulfianti Sulfianti, Indryani Indryani, Deasy Handayani Purba, Samsider Sitorus, Meda Yuliani, Hasliana Haslan, Ismawati Ismawati, Marlynda Happy Nurmalita Sari, Pebri Warita Pulungan, Wahyuni Wahyuni, Julietta Hutabarat. (Simarmarta J, ed.). 2022-04-17; 2020.

- Accessed April 17, 2022.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=VLYKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR13&dq=persalinan+adalah+menurut+who&ots=oV FhL4ltSi&sig=gg2aLwHTTrSfbw5O3SVUHa10cQxU&redir_esc=y#v=onepage&q=persalinan+adalah+menurut+who&f=false
2. Utami I, Fitriahadi E. Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. *Univ Aisyiyah Yogyakarta*. Published online 2019:284 hlm.
 3. Wijayanti I, Wahyuni S, Wena Betsy Maran P. Efektivitas Birth Ball Exercisepada Ibu Bersalin Kala I terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeridi Ruang Bersalin Puskesmas Arso 3Kabupaten Kerroom Provinsi Papua. *Intan Husada J Ilmu Keperawatan*. 2021;9(1):52-59. doi:10.52236/ih.v9i1.208
 4. Zamrodah Y. Pengaruh Massage Effleurage Dan Birthing Ball Terhadapintensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Muaddah Kecamatankota Juang Kabupaten Bireuen. Pengaruh *Massage Peffleurage Dan Birthing Ball* Terhadap intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Muaddah Kecamatankota Juang Kabupaten Bireuen. 2016;15(2):1-23.
 5. Anggraeni AS, Aulya Y, Widowati R, Kesehatan FI, Jakarta UN. Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Tingkat Kecemasan dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *J Penelit dan Kaji Iilm Kesehatan*. 2021;7(2):116-123.
 6. Simanjuntak MK, Studi P, Bidan P, Kesehatan I, Utara S. Efektivitas Birthing Ball Terhadap Kecemasan the Efect of Birthing Ball for Anxiety. *Ef Birthing Ball Terhadap Kecemasan Efect Birthing Ball Anxiety*. 2022;4:22-28.
 7. Sari, Dyah Permata D. *Nyeri Persalinan*. (Kartiningrum ED, ed.). 2018; 2018. Accessed April 17, 2022. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/310/292>
 8. Irawati A. Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. MengurangiNyeri Persalinan dengan Tek Birthing Ball. 2019;2:22. Accessed April 17, 2022. <http://poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JBC/article/view/78/50>
 9. Fadmiyanor I, Rahmi J, Ayu PM. Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Siti Julaeha. *J Ibu Dan Anak*. 2017;5(2):102-109. <https://jurnal.pkr.ac.id/>
 10. Dirgahayu,Inggrid dkk. Birth Ball Exercises Dalam Menurunkan Intensitas Nyeripersalinan Kala I: Literature Review. *Birth Ball Exerc Dalam Menurunkan Intensitas Nyeripersalinan Kala I Lit Rev*. 2022;14:1-10.
 11. Linda Wati, Monarisa RH. Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Fifi Maryoni. *Jiubj*. 2022;22(1):89-91. doi:10.33087/jiubj.v22i1.1666
 12. Ajeng D, Ramhadani A, Toyibah A, Kusmiwiyati A. Efektivitas Birthing Ball terhadap Nyeri

- Persalinan. *Ef Birthing Ball terhadap Nyeri Persalinan*. 2022;4:22-31.
13. Kurniawati A, Dasuki D, Kartini F. Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *J Ners dan Kebidanan Indonesia*. 2017;5(1):1. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).1-10
 14. Yeung MPS, Tsang KWK, Yip BHK, et al. Birth ball for pregnant women in labour research protocol: A multi-centre randomised controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;19(1):1-6. doi:10.1186/s12884-019-2305-8
 15. Ulfah, Maria R. Pengaruh Teraphi BirthBakk pada Ibu Inpartu Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *J Nurs*. 2021;12(4):10-20.