

Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan

¹⁾Mareza Yolanda Umar, ²⁾Hikmah Ifayanti, ³⁾Psiari Kusuma Wardhani
Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

*Email : marezaumar@gmail.com

Abstrak

Persalinan dan kelahiran merupakan proses yang fisiologis yang harus dialami oleh seorang ibu. Selama proses persalinan terjadi penurunan kepala ke dalam rongga panggul dan kontraksi yang menyebabkan sensasi nyeri yang dirasakan ibu. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi yang berlangsung secara regular dengan intensitas yang semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Salah satu metode untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis adalah metode distraksi dengan bola kelahiran (*birth ball*), yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress dan kecemasan

Birth ball memiliki arti bola lahir yang dapat digunakan ibu bersalin kala I (satu) ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Adapun keuntungan dari pemakaian *birth ball* ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat meningkatkan outlet panggul sebanyak 30%, memberikan rasa nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontra-tekanan pada perenium dan paha, bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan. (Maryani dan Estiwidiyani, 2014).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikategorikan baik, dibuktikan dengan rekapitulasi post test meningkat menjadi 80% pengetahuan tinggi mengenai pertolongan Peningkatan Pengetahuan penggunaan *birth ball*. Tanggapan masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan sangat baik dibuktikan dengan sebanyak 95% masyarakat hadir dari target yang disusun.

Kata kunci: Birth Ball, Nyeri Persalinan, Persiapan Persalinan

Abstract

Childbirth and delivery are physiological processes that must be experienced by a mother. During the labor process, there is a descent of the baby's head into the pelvic cavity and contractions that cause pain sensations for the mother. Various efforts are made to alleviate labor pain, both pharmacologically and non-pharmacologically. Labor pain is caused by contractions that occur regularly, with increasing intensity and frequency over time. One non-pharmacological method to address pain is the use of a birth ball, which can reduce physiological pain, stress, and anxiety.

The term "birth ball" refers to a birthing ball that can be used by a laboring mother in the first stage of labor (stage I) to assist in the progress of childbirth. The advantages of using a birth ball include increasing blood flow to the uterus, placenta, and baby, relieving pressure, potentially increasing the pelvic outlet by up to 30%, providing comfort for the knees and ankles, applying counter-pressure to the perineum and thighs, and working with gravity to encourage the descent of the baby, thereby expediting the labor process (Maryani and Estiwidiyani, 2014).

The implementation of community service activities is categorized as good, as evidenced by the post-test recapitulation showing an 80% increase in high knowledge about the use of the birth ball. The community's

response to health education activities is very positive, with 95% of the target population attending the sessions.

Keyword's: Birth Ball, Labor Pain, Childbirth Preparation

1. PENDAHULUAN

Upaya peningkatan kesehatan yang optimal tersebut merujuk pada asas kesamaan dan kemandirian. Artinya selain peran serta komunitas diperlukan juga tanggungjawab dari individu, keluarga, kelompok, dan komunitas dalam peran memelihara kesehatan secara mandiri. Pelayanan dan bantuan yang diberikan Kebidanan komunitas pada hakikatnya fokus untuk memberikan asuhan kebidanan komunitas dengan memperhatikan aspek budaya yang berfokus pada upaya preventif, promotif, deteksi dini dan rujukan serta berorientasi pada pemberdayaan masyarakat yang didasari oleh pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Bidan di komunitas di harapkan mampu berperan tidak hanya sebagai pemberi pelayanan, sebagai komunikator, pengambil keputusan namun juga sebagai pemimpin komunitas dalam menggerakkan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan terutama kesehatan perempuan, bayi, dan balita, sehingga masyarakat dapat mengatasi secara mandiri mengenai masalah dan kebutuhannya.

Pelayanan/asuhan kebidanan komunitas merupakan salah satu area praktik bidan, yang pelayanannya diberikan baik pada individu, keluarga, maupun masyarakat luas dengan memperhatikan dan menghargai budaya dan nilai-nilai masyarakat setempat untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan dan keluarganya. Dalam praktiknya menggunakan pendekatan pemecahan masalah yang dikenal dengan proses/manajemen kebidanan.

Ruang lingkup pelayanan kebidanan di komunitas adalah sebagai Peningkatan kesehatan (promotif), Pencegahan (preventif), Deteksi dini komplikasi dan pertolongan kegawatdaruratan, Meminimalkan kesakitan dan kecacatan, Pemulihan kesehatan (rehabilitasi) dan .Kemitraan dengan LSM setempat, organisasi masyarakat, organisasi sosial, kelompok masyarakat yang melakukan upaya untuk mengembalikan individu ke lingkungan keluarga dan masyarakat.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat pada kegiatan ini adalah dengan penyuluhan dan simulasi. Tempat pelaksanaan ini adalah di Balai Desa. Sasaran kegiatan acara ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah gading rejo . Waktu pelaksanaan di Bulan Maret 2023. Berikut rincian kegiatan penyuluhan kesehatan:

Tabel 1.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat di MTs Nurul Huda
Kabupaten Pringsewu

No.	Hari / Tanggal	Waktu	Kegiatan	Peserta
1.	Maret2023	08.00-09.00	Berkumpul di balai desa	3 orang mahasiswa dan

		09.00-09.30	Bersama-sama mendengarkan pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh ketua pelaksana.	3 orang dosen dan 65 siswa Memperhatikan
		09.30-10.00	Penjelasan cara penggunaan birth ball	Memperhatikan
		10.00-11.00	1. Membagikan materi berupa handout 2. Membentuk kelompok sesuai dengan kriteria yang ditentukan 3. Pemandu masuk dalam kelompok untuk memandu jalannya praktik 4. Pemandu mengkoordinir jalannya praktik	Memperhatikan Dan memberi pendapat
		11.00-11.30	Evaluasi dan Tanya jawab	Memperhatikan dan memberi pendapat
		11.30-12.00	Menutup kegiatan pengabdian masyarakat.	Memperhatikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan:

- a. Alat Tempat Pegangan, Gym ball, dan jam tangan.
- b. Pasien -Tidak sedang mendapat terapi obat-obatan seperti induksi atau infus cairan.
- c. Perawat / bidan Mencuci tangan supaya bersih dan sebisa mungkin berada di samping kanan ibu.

Waktu dan frekuensi : Birth Ball dilakukan setiap kontraksi selama \pm 30 menit dalam 3 sesi yaitu selama kontraksi.

Materi :

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Memberitahukan kepada ibu manfaat dan prosedur pelaksanaannya.
 - b) Memberitahu ibu mengambil posisi duduk diatas bola
- 2) Tahap Pelaksanaan Dengan duduk lurus di atas bola maka gaya gravitasi bumi akan membantu janin atau bagian terendah janin untuk segera turun ke panggul. Dengan lembut bergoyanglah maju mundur pada birthing ball atau “goyang inul” ini akan membantu meringankan rasa sakit kontraksi. Dengan duduk pada birthing ball dan bersandar di kursi di depan maka memungkinkan untuk bersantai dan memungkinkan pasangan untuk menggosok punggung atau memijat sepanjang tulang belakang bahkan melakukan endorphin massage di punggung disela kontraksi selama proses persalinan. Duduk di birthing ball memberikan dukungan perineum dan otot panggul tanpa tambahan banyak tekanan dengan

demikian dapat merangsang dilatasi dan memperlebar outlet panggul. Dilakukan selama \pm 30 menit dalam 3 sesi yaitu selama kontraksi.

- 3) Tahap Penutupan Mengevaluasi keefektifan birth ball dengan mengkaji skala nyeri diakhir tindakan.

PETUNJUK

1. Jaga privasi klien
2. Perhatikan keadaan umum ibu
3. Pemeriksaan dilakukan dengan memerhatikan situasi, kondisi emosional ibu selama melakukan tindakan.

PERALATAN DAN PERLENGKAPAN

1. Tempat Pegangan
2. Jam Gym ball
 - a) ukuran bola 55 cm = tinggi badan <150 cm
 - b) ukuran bola 65 cm = tinggi badan 150-160 cm
 - c) ukuran bola 75 cm = tinggi badan > 160 cm

PROSEDUR PELAKSANAAN

1. Jelaskan pada ibu maksud dan tujuan dilakukan tindakan Birth Ball
2. Cuci tangan menggunakan sabun
3. Jaga privasi ibu
4. Lakukan penilaian secara sistematis keadaan umum ibu
5. Posisikan ibu duduk diatas bola
6. Longgarkan pakaian ibu ketika tidak ada his / kontraksi
7. Minta suami untuk menemani ibu
8. Bantu ibu untuk berpegangan di bed atau pada suami
9. Dengan lembut bergoyanglah maju mundur pada birthing ball atau “goyang inul” selama kontraksi dimulai saat awal kontraksi
10. Lakukan selama 3 kali dalam 30 menit pada saat setiap kontraksi.
11. Cara goyang inul akan berbeda saat ada kontraksi setelah kontraksi / his hilang untuk dengan tujuan memberikan kenyamanan pada ibu
12. Lakukan penilaian dengan cara observasi skala ukur nyeri menurut bourbonis dan skala ukur nyeri visual

Tabel
Pedoman Hasil Evaluasi Simulasi Kesehatan

No.	Hasil	Kriteria
1.	100% orang bisa menjawab dengan benar	Pengetahuan Tinggi
2.	75% orang bisa menjawab dengan benar	Pengetahuan Sedang
2.	50% orang bisa menjawab dengan benar	Pengetahuan Rendah

3. SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini dapat menurunkan nyeri pada persalinan secara nonfarmakologi. Salah satu metode untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis adalah metode distraksi dengan bola kelahiran (*birth ball*), yang dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress dan kecemasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikategorikan baik, dibuktikan dengan rekapitulasi post test meningkat menjadi 80% pengetahuan tinggi mengenai pertolongan Peningkatan Pengetahuan penggunaan *birth ball*. Tanggapan masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan sangat baik dibuktikan dengan sebanyak 95% masyarakat hadir dari target yang disusun.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. (2015). *Gentle Birth*. Jakarta : Gramedia Widia Sarana Indonesia
- Hani, Ummu. (2015). *Hubungan penggunaan tehnik birthball Dengan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I di Bpm umu hani*. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah
- Indrayani & Moudy. (2016). *Update asuhan Persalinan dan Bayi Baru lahir*. Jakarta timur: Trans info Media
- Judha, Mohammad. (2012) *Teori Pengukuran Tingkat Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Jakarta : Nuha Medika
- Kementrian Kesehatan RI. (2017) *Profil Kesehatan Indonesia* Jakarta : Bakti Husada
- Kurniawati, Ade dkk. (2016). *Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida*. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah
- Kuswanti, Ina dan Melina, Fitria. (2014) *Askeb II persalinan*. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar
- Maryani, Tri dan Estiwidani, dwiana. (2014). *Terapi Birth Ball Berpengaruh Terhadap Lama Kala II Dan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Rb Kasih Ibu*. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes
- Manuaba, I. B. (2009). *Obstetri Ginekologi*. Jakarta : EGC
- Nurasiah, Ai dkk. (2014). *Asuhan persalinan normal bagi bidan*. Bandung : PT Refika Aditama
- Pemerintah Provinsi Lampung. (2015) *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. Teluk Betung : Dinas Kesehatan
- Putra, Siti Atava Rizema. (2016). *Cara mudah melahirkan dengan hypnobrithing*. Yogyakarta: laksana
- Rohani, Dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan pada masa persalinan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sulistiyawati, ari dan Nugraheny. Esti. (2012). *Asuhan Kebidanan pada masa persalinan*. Jakarta : Salemba Medika