



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6190-6203

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Penggunaan Birth Ball dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024

Desi Muriati^{1✉}, Ghaida Khusnul P², Rizkiana Putri³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: dessymuriati@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Menurut WHO tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Profil Kesehatan jumlah kematian ibu di Indonesia tahun 2018-2019 berdasarkan laporan terdapat 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan 1.280 kasus (50,14%), hipertensi dalam kehamilan. pada kasus ini peneliti mengambil masalah nyeri persalinan pada Ibu melahirkan. Mekanisme nyeri persalinan pada Ibu melahirkan merupakan suatu fenomena yang penuh rahasia beberapa teori yang menjelaskan mekanisme transmisi nyeri yaitu nyeri viseral yaitu rasa nyeri yang dialami ibu karena perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Nyeri persalinan juga merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Keadaan tersebut merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Beberapa tipe penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dengan metode non farmakologis, yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis. Gentle yoga dengan teknik rebozo Rebozo telah populer digunakan di negara maju oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pertolongan persalinan sebagai metode non-farmakologis. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan pada klien secara profesional sekaligus menyusun laporan Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dimana dari beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berjudul "Efektivitas Penggunaan Birth Ball dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan Tahun 2023".

Abstract

According to WHO in 2019, the maternal mortality rate (MMR) in the world was 303,000 people. The Maternal Mortality Rate (MMR) in ASEAN is 235 per 100,000 live births (ASEAN Secretariat, 2020). According to Health Profile Data, the number of maternal deaths in Indonesia in 2018-2019 is based on reports of 4,226 to 4,221 maternal deaths. In 2019, the most common cause of maternal death was bleeding, 1,280 cases (50.14%), hypertension in pregnancy. In this case the researchers took the problem of labor pain in mothers giving birth. The mechanism of labor pain in mothers giving birth is a phenomenon that is full of secrets. Several theories explain the mechanism of pain transmission, namely visceral pain, namely the pain experienced by the mother due to changes in the cervix and uterine ischemia in the first stage of labor. Labor pain is a subjective experience of physical sensations related to uterine contractions, dilatation and effacement of the cervix, and descent of the fetus during labor. Labor pain is also a physiological condition. This situation is an unpleasant feeling that occurs during the birth process. Various efforts have been made to reduce pain during labor, both pharmacologically and non-pharmacologically. Several types of management for dealing with pain using non-pharmacological methods, which are preferred by birth mothers to deal with pain, are the distraction method with a birth ball which can reduce physiological pain. Gentle yoga with the Rebozo technique Rebozo has been popularly used in developed countries by health workers to assist with childbirth as a non-pharmacological method. Based on the description above, the author is interested in providing midwifery care to clients in a professional manner as well as compiling a report. This research uses a literature study method where the results of several previous studies are entitled "Effectiveness of Using Birth Ball and Gentle Yoga on the Intensity of Labor Pain in Mothers Giving Birth in the 1st Active Phase. at RSU Andhika, South Jakarta in 2023".

Keywords: *Birth Ball, Gentle Yoga, Labor Pain, Mother in Birth*

PENDAHULUAN

Menurut WHO tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus. (Kemenkes RI, 2019).

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) target AKI adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Untuk mencapai target tersebut diperlukan kerja keras, terlebih jika

dibandingkan dengan beberapa Negara ASEAN. AKI di Indonesia relative masih sangat tinggi. AKI di Singapura sebesar 2-3 per 100.000 kelahiran hidup.

Menurut Data Profil Kesehatan jumlah kematian ibu di Indonesia tahun 2018-2019 berdasarkan laporan terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan 1.280 kasus (50,14%), hipertensi dalam kehamilan 1.066 kasus (41,75%), infeksi 207 kasus (8,11%). Target penurunan AKI diperkirakan pada tahun 2024 di Indonesia turun menjadi 183/100.000 kelahiran hidup. (Kemenkes RI. 2019).

Di Wilayah DKI Jakarta Angka Kematian Ibu pada tahun 2020 dapat dilihat pada informasi pada tabel di bawah ini. Diketahui bahwa jumlah kematian ibu di DKI Jakarta pada tahun 2020 adalah 117 ibu, meningkat dibandingkan tahun 2019 yaitu 100 ibu. Angka kematian ibu pada tahun 2020 adalah 68,7 per 100.000 kelahiran hidup.

Jumlah Kematian Ibu di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020, Jakarta Pusat 13 ibu dari 12462 kelahiran hidup, Jakarta Utara 10 kematian ibu dari 31119 kelahiran hidup, Jakarta Barat 34 kematian ibu dari 41775 kelahiran hidup, Jakarta Selatan 14 kematian ibu dari 35147 kelahiran hidup, Jakarta Timur 44 kematian ibu dari 49177 kelahiran hidup, dan Kepulauan Seribu 2 kematian ibu dari 502 kelahiran hidup (Profil Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2020).

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta, dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu bersalin. Persalinan yang normal terjadi pada usia kehamilan cukup bulan atau setelah usia kehamilan 37 minggu atau lebih tanpa penyulit. Pada akhir kehamilan ibu dan janin mempersiapkan diri untuk menghadapi proses persalinan. Janin bertumbuh dan berkembang dalam proses persiapan menghadapi kehidupan di luar Rahim. Ibu menjalani berbagai perubahan fisiologis selama masa hamil sebagai persiapan menghadapi proses persalinan dan untuk berperan sebagai ibu. Persalinan dan kelahiran adalah akhir kehamilan dan titik dimulainya kehidupan di luar Rahim bagi bayi baru lahir. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks yang membuka dan menipis dan berakhir dengan lahirnya bayi beserta plasenta secara lengkap. Pengalaman persalinan bisa dialami oleh ibu pertama kali (primi), maupun kedua atau lebih (multi). (Fauziah, 2015)

Mekanisme nyeri persalinan merupakan suatu fenomena yang penuh rahasia beberapa teori yang menjelaskan mekanisme transmisi nyeri yaitu nyeri viseral yaitu rasa nyeri yang dialami ibu karena perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Pada kala I fase laten lebih banyak penipisan di serviks sedangkan pembukaan serviks dan penurunan daerah terendah janin terjadi pada fase aktif dan transisi. Ibu merasakan nyeri yang berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha. Ibu biasanya mengalami nyeri hanya selama kontraksi dan bebas rasa

nyeri pada interval antar kontraksi. Nyeri somatik yaitu nyeri yang dialami ibu pada akhir kala I dan kala II persalinan. Nyeri disebabkan oleh peregangan perineum dan vulva, tekanan servikal saat kontraksi, penekanan bagian terendah janin secara progresif pada fleksus lumboskral, kandung kemih, usus dan struktur sensitif panggul yang lain.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respons fisiologis terhadap nyeri meliputi: peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Rasa nyeri ini apabila tidak diatasi dengan tepat, dapat meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama. (Yuni dan Widy, 2018).

Nyeri persalinan juga merupakan suatu kondisi yang fisiologis. Keadaan tersebut merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan. Nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten dan fase aktif. Makin lama nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm. Intensitas nyeri selama persalinan akan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, proses persalinan dan kesejahteraan janin (Perry dan potter dalam Yana, et al, 2015:1). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, persalinannya lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7- 14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Tingginya persepsi nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin sehingga kebanyakan dari mereka tidak memfokuskan ke kelahiran bayinya, justru mereka lebih memfokuskan pada nyeri persalinan yang dirasakannya (Handayani et al, 2017).

Nyeri persalinan pada kala I terutama ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf pada leher rahim (serviks) dan rahim/uterus bagian bawah. Nyeri ini merupakan nyeri visceral yang berasal dari kontraksi uterus dan adneksa. Intensitas nyeri berhubungan dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang ditimbulkan. Nyeri akan bertambah dengan adanya kontraksi isometrik pada uterus yang melawan hambatan oleh leher rahim/ uterus dan perineum. Selama persalinan bila serviks uteri/leher rahim dilatasi sangat lambat atau bilamana posisi fetus (janin) abnormal menimbulkan distorsi mekanik, kontraksi kuat disertai nyeri hebat. Hal ini karena uterus berkontraksi isometric melawan obstruksi. Kontraksi uterus yang kuat merupakan sumber nyeri yang kuat.

Kondisi nyeri yang hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri. Semakin banyaknya wanita yang ingin melahirkan dengan proses persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri menyebabkan berbagai cara dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan,

baik dengan teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena pasien dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, Auditori (murottal), guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan pasien saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Handerson dalam Handayani et al, 2017).

Dampak yang ditimbulkan dari nyeri persalinan yang tidak teratasi yaitu depresi post partum yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis ibu dan janin, perdarahan, partus lama, peningkatan tekanan darah dan nadi yang dapat menyebabkan konstipasi ibu selama persalinan menjadi terganggu, pada janin menyebabkan asidosis akibat hipoksia pada janin, serta pada psikologis ibu dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutan yang akan menambah rasa nyeri yang dialami. Dan juga nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi ventilasi, sirkulasi metabolisme dan aktivitas uterus. Melihat banyaknya masalah pada kejadian nyeri persalinan pada ibu bersalin maka masalah ini dipandang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan adalah menggunakan gym ball dengan gerakan pelvic rocking, squatting, bouncing ball dan standing leaning on the ball.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Beberapa tipe penatalaksanaan dalam mengatasi nyeri dengan metode non farmakologis, yang disukai oleh ibu melahirkan untuk mengatasi nyeri adalah metode distraksi dengan birth ball yang dapat menurunkan nyeri fisiologis. Teknik birthing ball merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi persalinan. Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala 1 keposisi yang membantu kemajuan persalinan. Sebuah bola terapi fisik yang juga membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan

gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin (Kurniawati, 2017).

Hal ini sesuai dengan penelitian Ayu Irawati, Susianti, Iranita Haryono tahun 2019 bahwasanya Banyak usaha atau metode yang dapat diterapkan untuk mengatasi rasa nyeri saat persalinan salah satunya dengan menggunakan birthing ball. Selain dapat menurunkan nyeri saat pembukaan pada kala I, birthing ball memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin.

Gentle yoga dengan teknik rebozo Rebozo telah populer digunakan di negara maju oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pertolongan persalinan sebagai metode non-farmakologis. Teknik rebozo bersifat teknik noninvasif, praktis yang dilakukan ketika ibu bersalin dalam posisi berdiri, berbaring atau posisi lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai. Hal ini melibatkan gerakan pinggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi menggunakan syal tenun khusus, dan dilakukan oleh bidan atau pendamping persalinan. Dan juga teknik rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya Kontraksi.

Hal di atas sesuai dengan penelitian Putri Yuriatia, Etika Khoiriyah pada tahun 2021 yang menjelaskan bahwa tingkat nyeri ibu bersalin primigravida dengan menggunakan teknik rebozo sebesar 1,20 dengan p-value 0,000 dan ibu bersalin primigravida lama kala 1 dengan menggunakan teknik rebozo berlangsung lebih cepat 1,20 dengan p-value 0,002. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik rebozo terhadap tingkat nyeri persalinan dan lama persalinan kala 1. (Putri Y, Etika K, 2021)

Peran bidan sebagai pelaksana adalah memberikan asuhan kebidanan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi serta mencegah terjadinya komplikasi pasca persalinan. Oleh sebab itu asuhan kebidanan ibu post partum dengan ketuban pecah dini dilakukan dengan tujuan dengan keyakinan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk merawat diri sendiri sehingga membantu individu memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan dan Kesejahteraannya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan pada klien secara profesional sekaligus menyusun laporan Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dimana dari beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berjudul

“Efektivitas Penggunaan Birth Ball dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (Case Study) yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut, dimana studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada ibu bersalin inpartu kala 1 fase aktif. Penelitian ini dilakukan di RSUD Andhika Jakarta Selatan pada bulan Maret tahun 2024. Sampel pada penelitian ini dilaksanakan pada dua ibu bersalin inpartu kala 1 fase aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling adalah pengambilan sampel ditentukan oleh peneliti dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari sampel pada penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Ibu bersalin yang bersedia menjadi responden
2. Ibu bersalin fisiologis
3. Ibu bersalin dengan primigravida
4. Ibu inpartu kala I fase aktif (pembukaan 4-10)

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini ialah:

1. Ibu dengan komplikasi (Bayi Besar dan Bayi Sungsang)
2. Ibu dengan penyulit KPD (Ketuban Pecah Dini)
3. Responden yang mengundurkan diri

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi dan skala pengukur nyeri yaitu *numeric rating scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Penggunaan Intervensi

Pemberian Intervensi Birth Ball	Ke- 1	Ke- 2	Ke- 3	Ke- 4
Skor Nyeri	8	7	7	7

Pemberian Intervensi Gentle Yoga	Ke- 1	Ke- 2	Ke- 3	Ke- 4
Skor Nyeri	8	7	6	6

Pembahasan

Asuhan kebidanan yang dibahas oleh peneliti mengangkat tentang Efektivitas Penggunaan Birth Ball Dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Studi Kasus Pada Ibu Bersalin. Penggunaan birth ball dilakukan pada ibu bersalin Ny S sebagai responden 1, penggunaan birth ball dilakukan sesering mungkin minimal 3 kali dalam durasi 5-10 menit untuk membuat ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Kemudian pencatatan skala nyeri dipantau setiap 30 menit sekali menggunakan pedoman observasi skala nyeri. Sedangkan penggunaan gentle yoga dengan teknik rebozo dilakukan pada ibu bersalin Ny M dan sebagai responden 2, penggunaan gentle yoga dengan teknik rebozo dilakukan sesering mungkin atau dicelah-celah terjadinya kontraksi, lama melakukan teknik rebozo selama 2-5 menit.

Responden 1, Penggunaan Birth Ball

Hasil Intervensi Responden 1, Ny S Pasien datang hamil pertama sudah cukup bulan sudah sering merasakan mulas-mulas, sudah keluar lendir bercampur darah. Pada Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti, Peneliti memberikan intervensi berupa penggunaan birth ball untuk membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahmi Fitria dan Romy Wahyuny yaitu nyeri persalinan merupakan fisiologis pada proses persalinan dengan intensitas nyeri yang berbeda pada setiap individu. Banyak metode yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada persalinan, salah satunya dengan menggunakan metode birth ball. Birth ball merupakan salah satu metode menggunakan bola karet yang berisi udara dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri pada punggung pada saat hamil maupun bersalin (Fitria, R., & Wahyuny, R. 2021).

Rasa nyeri muncul akibat reflek fisik dan respon psikis ibu. Ketegangan emosi akibat rasa cemas sampai rasa takut dapat memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Nyeri yang dialami ibu ketika menghadapi persalinan dapat merangsang ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir dengan kepanikan. Hal ini dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi dengan akibat akan memperpanjang waktu persalinan. Nyeri pada kala I persalinan merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lebih lama, untuk itu perlu diperhatikan penanganan untuk mengatasi nyeri pada kala I persalinan (Choirunissa, dkk 2021).

Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan

membantu kemajuan persalinan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin. birth ball bermanfaat secara fisik sehingga dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan. Dalam hal ini, birth ball memposisikan tubuh ibu secara optimal dan pengurangan nyeri dalam kontraksi uterus memunculkan gerakan yang tidak biasa. Alasan yang mendasari hal ini adalah latihan birth ball dapat bekerja secara efektif dalam persalinan (Choirunissa, dkk 2021).

Penelitian dengan intervensi penggunaan birth ball dilakukan sesering mungkin minimal 3x, setelah di berikan intervensi, responden di observasi selama 30 menit kemudian dinilai kembali dengan menggunakan lembaran observasi NRS, dan data akan di tulis pada lembar observasi oleh peneliti yaitu dengan pertograf.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahmi Fitria dan Romy Wahyuny yaitu responden diberikan intervensi penggunaan birth ball pada ibu bersalin normal kala 1 fase aktif selama 30 menit. Dan setelah di berikan intervensi, responden di observasi selama 30 menit kemudian nilai kembali hasilnya dengan menggunakan lembaran observasi, dan data akan di tulis pada lembar observasi oleh peneliti (Fitria, R., & Wahyuny, R. 2021).

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan birth ball pada ibu bersalin kala 1 fase aktif hal tersebut terdapat pada lembar observasi skala nyeri NRS yang diberikan pada responden. Dan responden yang diberikan intervensi dengan birth ball pada ibu bersalin kala 1 fase aktif juga mengatakan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah menggunakan birth ball yaitu skor nyeri sebelum diberikan intervensi bernilai 8 (nyeri berat), dan skor nyeri berkurang sesudah diberikan intervensi bernilai 7 (nyeri sedang).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahmi Fitria dan Romy Wahyuny pengaruh metode birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah di berikan metode birth ball diperoleh rata-rata nyeri nya sebelum diberikan metode adalah 5,16 sedangkan setelah diberikan metode rata-rata skala nyeri 3,13. Standar deviasi nyeri sebelum diberikan metode 0,52 dan setelah diberikan metode standar deviasi 0,49. Hasil uji statitik menunjukkan nilai $p = 0,000$, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap intensitas nyeri setelah diberikan metode birth ball (Fitria, R., & Wahyuny, R. 2021).

Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, Aulya, Widowati, Berdasarkan hasil penelitian uji statistik Paired Sample T-test diperoleh perbedaan nilai Mean Paired Differences (rata-rata) sebesar 3,65 yaitu selisih rata-rata hasil terapi birth ball terhadap pre test intensitas nyeri dengan post test intensitas nyeri yaitu yaitu $7,45$ dikurangi $3,80 = 3,65$ dengan nilai p -value sebesar $0,000 < 0,05$ maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi birth ball terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin primipara kala I fase aktif (Anggraeni, Aulya, Widowati 2021)

Menurut asumsi peneliti, penggunaan birth ball pada ibu bersalin dapat mengurangi nyeri kontraksi persalinan, dengan bola terapi fisik yang dapat membantu ibu bersalin dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan.

Responden 2, Penggunaan Gentle Yoga dengan Teknik Rebozo

Hasil Intervensi Responden 2, Ny M pasien datang hamil pertama sudah cukup bulan sudah sering merasakan mulas-mulas terasa sangat nyeri, sudah keluar lendir bercampur darah. Pada Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti, Peneliti memberikan intervensi berupa penggunaan gentle yoga dengan teknik rebozo untuk membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi.

Semua ibu hamil pasti akan mengalami rasa nyeri dan merasa khawatir selama proses persalinan. Pada nyeri persalinan dapat ditangani, meskipun nyeri tidak sampai hilang, namun setidaknya dapat mengurangi nyeri persalinan, sehingga dapat memberi rasa kenyamanan terhadap ibu selama proses persalinan. Intervensi penanganan nyeri yang ditentukan tergantung pada pilihan dan kondisi ibu bersalin ataupun perawat maternitas yang menanganinya. Penanganan nyeri persalinan maupun lama persalinan beraneka ragam, baik farmakologi maupun non farmakologi (Nurpratiwi, Y., dkk (2020).

Di Indonesia teknik ini belum pernah dilakukan penelitian pada nyeri dan lamanya persalinan kala I fase aktif yang dilakukan pada saat kontraksi. Dimana teknik rebozo ini berasal dari Amerika Latin. Teknik rebozo adalah sebuah teknik praktis non-invasif yang dilakukan pada wanita berdiri, berbaring atau bertumpu pada tangan dan lututnya. Ini melibatkan gerakan pinggul wanita yang melahirkan yang dikontrol dengan lembut berdampingan dengan menggunakan syal anyaman khusus, dan dilakukan dengan baik oleh bidan atau orang pendukung lainnya (Nurpratiwi, Y., dkk (2020).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Yuriati & Khoiriyah, 2021 Pengurangan rasa nyeri dapat dilakukan dengan teknik rebozo. Didapatkan hasil ibu bersalin primigravida lama kala 1 dengan menggunakan teknik rebozo berlangsung lebih cepat 1,20 dengan p-value 0,002. Sedangkan tingkat nyeri ibu bersalin primigravida dengan menggunakan teknik rebozo sebesar 1,20 dengan p-value 0,000. Teknik rebozo dapat menciptakan efek positif psikologis dari perasaan dan dukungan yang didapatkan ibu bersalin dari tim pendukung persalinan seperti bidan, suami, dan keluarga ketika mereka menggunakan

rebozo. Teknik ini melibatkan gerakan pinggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi menggunakan syal tenun khusus, dan dilakukan oleh bidan atau pendamping persalinan. Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa nyeri ketika adanya kontraksi (Khoiriyah, E. 2021).

Penelitian dengan penggunaan gentle yoga dengan teknik rebozo pada ibu bersalin dilakukan saat terjadinya kontraksi persalinan dan dilakukan sesering mungkin minimal 3x selama kurang lebih 2-5 menit. Setelah pasien di berikan intervensi, dimana observasi yang akan dilakukan setiap 30 menit dengan menggunakan lembar observasi NRS, dan data akan di tulis pada lembar observasi oleh peneliti yaitu dengan pertograf.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurpratiwi, dkk bahwa Observasi pengukuran intensitas nyeri dilakukan pada kala I fase aktif pada ibu bersalin pada saat kontraksi setiap 30 menit. Lamanya dilakukan tindakan 2-5 menit (Nurpratiwi, Y., dkk 2020).

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan gentle yoga teknik rebozo pada ibu bersalin kala 1 fase aktif hal tersebut terdapat pada lembar observasi skala nyeri NRS yang diberikan pada responden. Dan responden yang diberikan intervensi dengan birth ball pada ibu bersalin kala 1 fase aktif juga mengatakan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah menggunakan birth ball yaitu skor nyeri sebelum diberikan intervensi bernilai 8 (nyeri berat), dan skor nyeri berkurang sesudah diberikan intervensi bernilai 6 (nyeri sedang).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurpratiwi, dkk bahwa pengukuran nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada pre intervensi RSTA sebesar 8,59 dengan standar deviasi 0,939. Pengukuran nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada post intervensi RSTA sebesar 7,94 dengan standar deviasi 1,029. Hasil analisis dependent sample t test terlihat nilai signifikansi 2 arah (2-tailed) sebesar $0,007 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pre dan post pada intervensi teknik rebozo shake the apples. Hasil analisis dependent sample t-test terlihat nilai signifikansi 2 arah (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pre dan post pada intervensi teknik rebozo sifting while lying down (Nurpratiwi, Y., dkk 2020).

Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina, dari hasil asuhan yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skala intensitas nyeri saat kontraksi pada kala 1 fase aktif ibu bersalin dengan menggunakan teknik rebozo. Dan dalam asuhan ini bidan dapat memberikan pelayanan pengurangan rasa nyeri persalinan dengan tehnik rebozo (Agustina, S. D. 2023).

Menurut asumsi peneliti, penggunaan gentle yoga dengan teknik rebozo pada ibu bersalin dapat mengurangi nyeri kontraksi persalinan yaitu sebuah teknik praktis non-invasif yang dilakukan pada wanita berdiri, berbaring atau bertumpu pada tangan dan lututnya. Ini melibatkan gerakan pinggul ibu bersalin yang dikontrol dengan lembut berdampingan dengan menggunakan syal atau kain khusus membuat ibu bersalin merasa nyaman, dan dilakukan dengan baik oleh bidan atau orang pendukung lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan birth ball dan gentle yoga dengan teknik rebozo terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh penggunaan birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan dengan penurunan skor nyeri sebelum intervensi 8. dan sesudah intervensi 7
2. Ada pengaruh penggunaan gentle yoga terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan dengan penurunan skor nyeri sebelum intervensi 8 dan sesudah intervensi 6
3. Perbandingan responden pertama sebelum diberikan intervensi penggunaan birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif memiliki skor nyeri sebesar 8, dan setelah diberikan intervensi penggunaan birth ball, skor nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yaitu 7 mengalami penurunan skor nyeri sebesar 1 tingkat, sedangkan pada responden kedua sebelum diberikan intervensi gentle yoga mendapatkan skor nyeri sebesar 8, dan setelah diberikan intervensi penggunaan gentle yoga, skor nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yaitu 6 mengalami penurunan skor nyeri sebesar 2 tingkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. D. (2023). Asuhan Kebidanan Terhadap Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Dengan Teknik Rebozo Di TPMB Bidan "N" Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya.
- Apsari, N. L. D., Juni Antari, N. K. A., Juhanna, I. V., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Prenatal Yoga Dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga Di Kabupaten Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 116.
- Anggraeni, A. S., Aulya, Y., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Terapi Birth Ball terhadap

- Tingkat Kecemasan dan Penurunan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 116-123.
- Choirunissa, R., Widowati, R., & Nabila, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi Birth Ball Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 219-224.
- Dirgahayu, I., & Rustikayanti, N. (2022). Birth Ball Exercises dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1-10.
- Ernawati, R. A., & Komalasari, I. A. GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF.
- Fatimah, F., & Nuryaningsih, N. (2017). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan.
- Fauziah, S. (2015). Keperawatan Maternitas Volume 2: Persalinan. *Jakarta: Kencana*.
- Fitria, R., & Wahyuni, R. (2021). Efektivitas Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bpm Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(01), 44-54.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601.
- Jannah, N. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Persalinan. *Yogyakarta: CV Andi Offset*.
- Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 1-10.
- Kemenkes, R. I. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoiriyah, E. (2021). Persalinan nyaman dengan teknik rebozo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 287-291.
- Kuswanti, I., & Melina, F. (2014). Askeb II persalinan. *Yogyakarta: pustaka pelajar*.
- Munafiah, D., Astuti, L. P., Parada, M. M., & Demu, M. R. M. (2020). Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Kemajuan Persalinan. *Midwifery Care Journal*, 1(3), 23-27.
- Nurzamzami, A., & Ayuningtyas, D. (2023). Analisis Kesesuaian Persyaratan Puskesmas Kelurahan di Provinsi Dki Jakarta dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(7), 4784-4796.
- Nuryaningsih, F. D. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*.

- Nurpratiwi, Y., Hadi, M., & Idriani, I. (2020). Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif dan Lamanya Persalinan pada Ibu Multigravida. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 293-304.
- Permatasari, R. D., & Setyaningsih, F. (2021). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Dengan Peanut Ball Terhadap Percepatan Kala I Fase Aktif Persalinan Ibu Multigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 441-449.
- Rahmawati, N., ST, S., Keb, M., Kartika, I., Keb, M., Meliyanti, B. M., ... & Ediawati, S. S. M. K. I. PENGARUH TEKNIK REBOZO TERHADAP RASA NYERI PERSALINAN IBU BERSALIN KALA I FASEAKTIF DI PMB NY. I DESA CIBULAKAN TAHUN 2023.
- Rahman, S. A., Handayani, A., Sumarni, M. A., & Mallongi, A. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan Dengan kompres Hangat dan Massage Effleurage. *Jurnal Kesehatan Universitas Hasanuddin*.
- Rosita, S. D. (2021). Pemberdayaan diri ibu hamil dengan Prenatal Gentle Yoga mempersiapkan persalinan yang lancar, nyaman dan minim trauma. *JURNAL INOVASI ABDIMAS KEBIDANAN (JIAK)*, 1(2).
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178-183.
- Susanti, D., & Rumaolat, W. (2022). Efektivitas Birth Ball Excercise pada Ibu Melahirkan Kala 1 Fase Aktif terhadap Skala Nyeri di Ruang Bersalin Rumah Sakit Al-Fatah Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13, 274-276.
- Walyani, E., & Purwoastuti, T. (2015). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru lahir. Yogyakarta.