

Birthing Ball

Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan



PENULIS

Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes

Cicik Mujianti, S.ST., M.Keb

EDITOR

Wahidin, S.Sos, SKM, Msi.MKM

Eka Fitri Amir, S.ST., M.Keb

BIRTHING BALL

(ALTERNATIF DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN)

**DINA RAIDANTI
CICIK MUJANTI**



Penerbit:

AHLIMEDIA PRESS

BIRTHING BALL

(ALTERNATIF DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN)

Penulis:

Dina Raidanti
Cicik Mujianti

Editor:

Wahidin
Eka Fitri Amir

Penyunting:

Masyrifatul Khairiyah

Desain Cover:

Bashariah

Penerbit:

Ahlimedia Press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020)
Jl. Ki Ageng Gribig, Gang Kaserin MU No. 36
Kota Malang 65138
Telp: +628523277747
Telp Penulis: -
www.ahlmediapress.com

ISBN: 978-623-6351-47-5

Cetakan Pertama, Agustus 2021

Hak cipta oleh Penulis dan Dilindungi Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta, Pasal 72. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

KATA PENGANTAR

Dalam menghadapi masa persalinan, seorang wanita akan mengalami suatu siklus yang alamiah di mana memiliki pengalaman bersalin adalah peristiwa yang menjadi kodrat untuk seorang wanita serta keluarga. Selama dalam menjalani masa hamil dan melahirkan, asuhan yang profesional dan berfokus pada ibu saat ini menjadi kebutuhan. Ibu dengan leluasa memilih asuhan yang akan diberikan oleh provider dan dukungan yang selalu membuat ibu nyaman dengan menciptakan suasana persalinan yang sehat serta memuaskan bisa membagikan kesan yang mengasyikkan.

Buku ini disusun sebagai panduan Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan dengan *Birthing ball* yang akan mendampingi ibu melalui proses persalinan dalam upaya mengurangi trauma akibat nyeri persalinan sehingga ibu dan bayi selamat dan sehat.

Saran dan kritik yang membangun dari pembaca sekalian kami sangat harapkan. Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat sebagaimana yang diharapkan.

Makassar, 5 Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI iv

BIRTHING BALL

A. SEJARAH BIRTHING BALL	1
B. PRINSIP DASAR BIRTHING BALL	1
C. TUJUAN BIRTHING BALL	8
D. MANFAAT BIRTHING BALL	11
E. PRINSIP DASAR BIRTH BALL	13
F. MEKANISME LATIHAN BIRTH BALL	17
G. PERSIAPAN ALAT	19
H. MODEL KOMBINASI BIRTHING BALL	31
1. Pelvic Rocking	31
2. Rebozo	34

DAFTAR PUSTAKA 41

BIOGRAFI PENULIS 46

BIRTHING BALL

A. SEJARAH *BIRTHING BALL*

Pada tahun 1963 bola Swiss atau biasa disebut *Birthing ball* yang juga dikenal sebagai alat untuk mendukung perkembangan neuromuskuler. Dibutuhkan waktu penelitian yang cukup lama hingga pada tahun 1980 dapat digunakan sebagai alat persalinan. *Birthing ball* juga disebut *fitball* yang merupakan bola berukuran besar dengan diameter 55 cm atau 65 cm.

Perez dan Simkin adalah orang yang pertama mengkaji informasi dan pengetahuan tentang penggunaannya pada bidan dan perawat atau penyedia layanan kesehatan lainnya yang bertugas sebagai fasilitator dalam proses melahirkan anak dan menjelaskan keuntungannya sebagai alat yang dapat digunakan untuk memposisikan dan menghilangkan rasa sakit selama proses persalinan sehingga penggunaan *Birthing ball* diperluas dan digunakan sebagai alat yang dapat digunakan untuk terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan.

B. PRINSIP DASAR *BIRTHING BALL*

Birthing ball merupakan salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses persalinan dan persalinan. Dengan kata lain dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul. Melahirkan dianggap sebagai peristiwa besar dalam kehidupan banyak wanita sementara efek rasa sakit pada peristiwa ini tidak dapat disangkal. Jadi, pemikiran tentang rasa sakit dan bagaimana mengatasinya telah menarik perhatian wanita, keluarga mereka, dan penyedia layanan kesehatan. Meskipun efek melahirkan anak terbukti dianggap sebagai pengalaman yang tidak dapat terlupakan dalam kehidupan wanita, akan tetapi banyak wanita menggambarkan bahwa mereka lebih bahagia setelah melahirkan karena rasa sakit mereka berkurang. Mencari cara untuk mengurangi dan menanggulangi rasa sakit adalah salah satu tantangan wanita dan keluarga mereka, serta penyedia layanan kesehatan

mereka. Saat ini, ada persepsi baru tentang pengelolaan melahirkan anak dengan strategi fisiologis diseluruh dunia, yang disebut persalinan fisiologis. Persalinan fisiologis didefinisikan sebagai jenis persalinan pervaginam yang lebih aman untuk ibu hamil yang berada di ruang persalinan tanpa intervensi medis saat berada dalam suasana bebas kecemasan di mana ibu diruang persalinan dengan rasa nyaman. Oleh karena itu, ada kecenderungan menggunakan metode non-farmakologis yaitu metode penghilang rasa sakit yang berfungsi dalam membantu pengurangan nyeri saat proses persalinan.

Strategi koping merupakan salah satu strategi pengendalian nyeri. Dalam metode ini, *self-efficacy* sebagai metode koping dapat dilakukan dengan membuat wanita dapat mentolerir rasa sakit dan pengalaman persalinan yang dirasakan, efek ini mungkin terkait dengan tubuh dan peningkatan perasaan pasien. Selain itu, *Birthing ball* dianggap sebagai metode non-invasif digunakan untuk mengendalikan rasa sakit (Morvarid *et all*, 2019).

Dalam menghadapi masa persalinan seorang wanita akan mengalami suatu siklus yang alamiah dimana memiliki pengalaman bersalin adalah peristiwa yang menjadi kodrat untuk seorang wanita serta keluarga. Selama dalam menjalani masa hamil dan melahirkan, asuhan yang professional dan berfokus pada kebutuhan ibu saat ini menjadi kebutuhan. Ibu dengan leluasa memilih asuhan yang akan di berikan oleh provider dan dukungan yang selalu membuat ibu nyaman dengan menciptakan susana persalinan yang sehat serta memuaskan bisa membagikan kesan yang menyenangkan. Persalinan lama jadi salah satu pemicu meningkatnya kematian pada ibu serta calon bayi. Pada proses persalinan banyak risiko yang terjadi seperti persalinan lama karena rahim yang tidak berkontraksi oleh karena sebab atonia uteri, robekan pada daerah sekitar anus, peradangan, kelelahan serta syok, sebaliknya pada resiko pada bayi baru lahir dapat terjadi kegagalan bernafas secara spontan atau asfiksia berat, trauma pada kepala, peradangan pada bayi baru lahir. Agar ketidaknyamanan dan komplikasi tidak terjadi dan menghindari

komplikasi yang terjadi pada persalinan lama diperlukan asuhan yang berfokus pada kebutuhan ibu.

Diperlukan latihan mobilitas dari ibu untuk melindungi supaya otot ibu menjadi senantiasa longgar, rileks, leluasa dari ketegangan serta lebih banyak ruang bagi bayi turun ke rongga panggul sehingga lama waktu persalinan dari mulai hingga dengan lahirnya bayi bisa diperpendek dengan melaksanakan gerakan latihan olah badan secara simpel (Oxon & amp; Forte, 2010; Henderson, 2005).

Persalinan bisa jadi merupakan proses yang berjalan natural, tetapi merupakan kejadian yang mengganti hidup banyak orang wanita. Bagaimanapun, asuhan yang diberikan kepada ibu sepanjang proses kelahiran bayi mampu mempengaruhi mereka baik secara raga ataupun secara psikis, waktu dalam melaksanakan proses persalinan merupakan permasalahan yang sangat universal di khawatirkan oleh ibu dalam mengalami proses persalinannya. Sebetulnya kemajuan persalinan yang normal sangat terpaut dengan kesesuaian pengelolaan yang pas oleh provider sebaliknya penatalaksanaan yang tidak sesuai dengan kebutuhan ibu bisa menyebabkan kemacetan persalinan (persalinan lama) ataupun terhambat, yang mana bisa menimbulkan kehilangan cairan tubuh ibu, keletihan, ruptur uterus, perdarahan pada pasca salin serta terjadi infeksi pada ibu. Oleh sebab itu, penangkalan serta deteksi dini persalinan lama secara signifikan akan mencegah terhadap terjadinya komplikasi (Nevertity, 2016).

Metode pengurangan rasa nyeri dalam persalinan pun saat ini menjadi pilihan masyarakat. Metode nonfarmakologis termasuk tindakan tanpa penggunaan obat-obatan yang dipercaya dapat meredakan rasa ketidaknyamanan dengan berbagai cara yang memfokuskan pada metode pilihan ibu, mengingat efek samping yang sering ditimbulkan pada penggunaan obat selama proses kelahiran bayi.

Birthing ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu

hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan (Kustari, dkk 2012). Bola ini berperan membantu ibu saat inpartu kala I persalinan dalam memajukan persalinannya, selain itu juga dapat digunakan dalam berbagai posisi, misalnya dengan duduk di atas 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).

Menurut Penny Simpkin and Katie Rohs (2018:180), *Birthing ball* adalah bola-bola yang berukuran besar disebut juga sebagai bola olahraga atau yoga, terbuat dari polikil yang kuat banyak digunakan oleh orang-orang, baik yang sedang hamil ataupun yang tidak hamil untuk memperbaiki problem keseimbangan badannya, mengurangi gangguan kesehatan pada punggung, membangun kekuatan, kelenturan, dan memudahkan relaksasi.

Menurut Leung (2013) Salah satu metode pereda nyeri non-farmakologis yang dapat membantu ibu dalam proses persalinan yaitu dengan menggunakan *Birthing ball*. Fitball atau bola swiss adalah bola besar yang umumnya berdiameter 55 cm atau 65 cm. *Birthing ball* memiliki permukaan yang lembut dan sangat cocok bagi ibu hamil untuk duduk atau bersandar saat melakukan latihan *Birthing ball*. Latihan *birth ball* dapat secara langsung meredakan nyeri fisik wanita dengan meningkatkan dimensi panggul, mobilitas, dan posisi janin (Leung *et al*, 2013).

Birthing ball merupakan bola terapi / alat terapi fisik yang dapat membantu mempercepat kemajuan persalinan pada saat ibu inpartu kala I persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. (Kurniawati (2017: 2). Posisi Duduk dengan tegak di atas bola dan menggerakkan bola, maka dapat membantu mempercepat kemajuan dalam persalinan. *Birthing ball* juga dapat digunakan dalam berbagai posisi.



Gambar 1. Birthing Ball

Sumber: Learning Momma (Spinningbabies.com)

Birthing ball juga disebut sebagai bola yang memiliki ukuran cukup besar berbentuk seperti menyerupai bola gym, yang membedakan ukurannya. *Birth ball* memiliki ukuran jauh lebih besar, kira-kira mencapai tinggi 65-75 cm setelah dipompa. *Birthing ball* dirancang khusus supaya tidak licin saat digunakan dilantai, hal inilah yang membuat *Birthing ball* menjadi aman untuk digunakan oleh ibu hamil, bahkan saat proses kelahiran, akan tetapi penggunaan *Birthing ball* akan jauh lebih baik jika menggunakan matras atau pengalas di bawahnya.

Birthball atau *Birthing ball* adalah alat yang relatif baru untuk meningkatkan pengalaman persalinan. Menggunakan *Birthing ball* menggabungkan goyang dan gerakan yang secara teoritis, membantu janin menemukan lebih bugar melalui panggul juga meningkatkan kemajuan persalinan. Posisi ibu mempengaruhi banyak aspek dari anatomi dan adaptasi fisiologi yang diperlukan mempengaruhi semua aspek yang mempengaruhi proses persalinan termasuk kekuatan, jalan lahir, bayi dan plasenta dan psikis. Posisi selama ibu

meneran mempengaruhi karakteristik dan efektivitas kontraksi uterus, kesejahteraan janin, kenyamanan ibu, dan proses persalinan. Menggunakan *Birthing ball* sangat dengan mudah ibu dapat lakukan sendiri. Gerakan sederhana dapat di lakukan dengan ibu dengan rileks menduduki dan mulai gerakan menggoyang panggul pada awal mulai terjadi nya pembukaan karena dapat membantu dan mendorong bayi untuk duduk di posisi depan dapat mendorong perputaran bayi ke belakang, mendorong untuk memasukkan gerakan ibu dapat menggabungkan beberapa Gerakan semisal sambil melakukan rileksasi dengan posisi tubuh mengarah ke depan, goyang panggul, goyangan, melakukan gerakan melingkar pinggul dan figur delapan, dan dengan lembut memantul untuk membantu meningkatkan panggul outlet sebanyak 30%, yang juga memungkinkan bayi sehat, akhirnya kepala bayi masuk ke leher rahim. Selain itu, batu panggul dapat mengurangi ketegangan di punggung bawah, juga membantu meredakan ketidaknyamanan dan nyeri punggung konteks ini, mempercepat kemajuan persalinan, dengan penggunaan intervensi medis yang lebih sedikit dan kenyamanan ibu yang lebih tinggi (Renaningtyas, 2013)

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

Gerakan *Birthball* 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.

Pada saat memasuki awal mulai terjadinya persalinan, ibu bersama suami atau pendamping persalinan dapat saling berpegangan tangan ataupun memegang perut ibu dengan lembut dan duduk diatas bola perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar akan panggul akan menjadi lebih relaks. *Birthing ball* dapat membuat daerah sekitar anus menjadi lentur mengurangi robekan jalan lahir dan membantu menjaga janin sejajar di panggul (Renaningtyas, 2013).

Selama ibu menunggu proses kelahiran bayi, *Birthing ball* bisa menolong, serta bisa digunakan dalam bermacam posisi. Duduk diatas bola sambil mengkombinasi gerakan-gerakan seperti melaksanakan ayunan ataupun membuat gerakan memutar panggul, bisa menolong proses kelahiran bayi. *Birthing ball* berguna melatih pinggul sebagai penyangga pada wilayah dekat anus tanpa banyak tekanan serta menolong melindungi janin sejajar dipanggul. Menduduki *Birthing ball*, di simulasikan semacam dengan berjongkok membuka panggul, sehingga menolong mempercepat proses kelahiran bayi. Gerakan lembut yang menduduki *birthing ball* sangat mengurangi rasa sakit dikala kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, ibu bisa berdiri serta bersandar dengan aman diatas bola, mendesak serta mengayunkan panggul buat mobilisasi dan Gerakan ini di damping oleh suami atau provider. Dengan bola dilantai ataupun ditempat tidur, ibu bisa berlutut serta membungkuk dengan berat tubuh tertumpu diatas bola, bergerak mendesak panggul yang bisa menolong janin berganti ke posisi yang benar (balik kepala), (Renaningtyas, 2013).

C. TUJUAN *BIRTHING BALL*

Menurut Kustari, dkk (2012) dan Kurniawati (2017) tujuan dari latihan *Birthing ball* yaitu:

1. Membuat rileks otot-otot dan ligamentum.
Melakukan latihan gerakan goyang panggul dengan menggunakan *birthing ball* dapat membantu memperkuat bagian otot perut dan punggung bagian bawah.
2. Membuat kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir, membuat otot dasat panggul menjadi elastis dan lentur.
Saat posisi ibu duduk pada bagian atas bola dan melakukan gerakan misalnya seperti gerakan menggoyangkannya, melakukan gerakan memutar panggul, maka akan mempercepat janin turun. Gerakan tersebut akan membantu memberikan tekanan pada perineum tanpa ibu harus banyak mengeluarkan tenaga, selain itu juga dapat membantu dalam menjaga posisi janin agar sejajar dan janin segera turun ke panggul. Posisi ibu duduk diatas bola sama halnya seperti posisi ibu berjongkok sehingga dapat membantu membuka panggul, dan persalinan menjadi cepat. Setelah ibu melakukan latihan dengan *Birthing ball* dan ibu dalam posisi tegak saat duduk diatas bola dan menggerakkannya, maka akan meberikan tekanan pada daerah kepala bayi, daerah leher rahim akan tetap kostan, dan di latasi atau pembukaan serviks dapat terjadi akan menjadi lebih cepat.
3. Membuat Dasar Panggul Bermanuver.
Beberapa gerakan dengan menggunakan *Birthing ball* dapat membuat dasar panggul bermanuver, dan membuat luas sisi kanan kekirinya ada yang meluaskan sisi depan dan belakang dan bisa mengurangi tekanan ditulang ekor.
4. Memosisikan Janin ke posisi yang benar.
5. Membuat Ibu hamil merasa nyaman dan membantu kemajuan serta mempercepat proses persalinan. dengan melakukan gerakan bergoyang di atas bola, maka akan membuat ibu merasa nyaman dan memepercepat kemajuan persalinan karena adanya

gerakan gravitasi dapat membuat peningkatan lepasnya endorfin yang disebabkan oleh adanya elastisitas dan lengkungan bola yang merangsang reseptor pada bagian panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin. Selain itu bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan membantu proses penurunan kepala serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu.

6. Mempersingkat kala I persalinan dan tidak memiliki efek negatif pada ibu dan janin (Mathew, 2012).

Pada saat posisi ibu tegak dan bersandar ke depan pada *Birthing ball*, hal ini dapat membuat rahim berkontraksi lebih efektif sehingga memudahkan bayi melalui panggul serta gerakan *birthball* membuat rongga panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul.

7. Menyembuhkan masalah pada tulang dan saraf.

Melalui latihan dengan menggunakan *birthing ball*. Sedangkan pada saat kehamilan dan proses persalinan, bola ini dapat membantu merangsang reflex postura dengan duduk di atas *birthing ball* maka akan membuat ibu akan merasa lebih nyaman

8. Menurunkan rasa nyeri.

Melakukan goyangan dengan lembut pada bola dapat membantu menurunkan rasa nyeri ketika munculnya kontraksi pada saat proses persalinan khususnya kala I. Saat bola ditempatkan di atas matras atau pengalas, maka ibu bisa berdiri atau bersandar dengan nyaman di atas bola dengan mendorong dan mengayunkan panggul ibu, selain itu posisi Ibu juga dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat.

9. Membantu mengurangi tekanan kandung kemih dan pembuluh darah.

Latihan dengan menggunakan *Birthing ball* juga dapat membantu mengurangi tekanan kandung kemih dan pembuluh darah di daerah sekitar rahim, membuat otot disekitar panggul menjadi lebih rileks, selain itu dapat meningkatkan proses pencernaan serta mengurangi keluhan nyeri pada daerah pinggang, inguinal, vagina, dan sekitarnya.

Tujuan lain dari penggunaan *birthing ball* yaitu dapat bermanfaat untuk membantu menenangkan bayi yang sedang rewel dan menangis. Setelah bayi lahir, *birthing ball* memiliki manfaat yang besar di rumah. Salah satunya yaitu dengan menggunakan *birthing ball* maka dapat dengan cepat menenangkan bayi yang sedang rewel dan menangis. Caranya yaitu, dengan duduk di atas *birthing ball* sambil menggendong bayi dan posisi bayi diletakkan secara tengkurap diatas bahu, sambil menggerakkan *birthing ball* secara lembut dan perlahan-lahan. Hal Ini merupakan cara yang luar biasa yang dapat digunakan untuk menenangkan bayi tanpa membuat diri anda lelah, dengan hanya membuat gerakan secara lembut dan perlahan-lahan naik turun diatas *Birthing ball*. Terkadang banyak para orang tua yang menganggap bayinya rewel dan menangis itu karena lapar, akan tetapi sebenarnya tidak demikian, sehingga jika para orang tua selalu memberinya makanan saat rewel dan menangis tentu saja, akan berdampak kurang baik bagi kesehatan bayinya.



Gambar 2. Menenangkan bayi dengan *birthing ball*
(Penny Simkin and With Katie Rohs. 2018:182)

D. MANFAAT *BIRTHING BALL*

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.

Hasil Penelitian di Taiwan menunjukkan, kelompok wanita yang melakukan latihan *birthing ball* mengalami kala I persalinan yang lebih cepat, penggunaan obat analgesik yang rendah, dan persalinan dengan section caesaria yang rendah. Dilihat dari kepuasan pemakaian penggunaan *birthing ball* 84% menyatakan berkurangnya nyeri kontaksi berkurang, 79% nyeri punggung berkurang, dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan *birth ball*.

Latihan dengan menggunakan birth ball dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini dapat memberikan dorongan, mempercepat proses persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi serta meredakan nyeri persalinan.

Birthing ball mampu mengurangi keluhan nyeri didaerah pinggng, inguinal, vagina dan sekitarnya. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisaa bersandar ke depan. Menggunakan *birth ball* selama kehamilan akan merangsang reflex postural.

Pada saat persalinan kala I, latihan birth ball dengan cara duduk diatas bola kemudian secara perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri, serta melingkar. Gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul. Tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi cepat. Ligamentum otot panggul menjadi rileks dan bidang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul.

Dalam konteks ini, penggunaan *birthing ball* Swiss memungkinkan wanita untuk mengambil posisi yang berbeda, juga sebelum dan sesudah penggunaan anestesi epidural. Selama persalinan, imobilitas ibu dapat meningkatkan jumlah kasus distosia dan risiko kelahiran melalui pembedahan, karena menghambat

perkembangan atau keturunan janin. Sebuah tinjauan pustaka tentang efek gerakan ibu selama persalinan menemukan bahwa hal itu dapat menyebabkan penurunan nyeri, memfasilitasi sirkulasi ibu-janin, meningkatkan intensitas kontraksi uterus, mengurangi durasi persalinan, membantu penurunan dan stasi bagian presentasi janin dan menurunkan angka trauma perineum dan episiotomi. Dalam konteks ini, penggunaan bola Swiss memungkinkan wanita untuk mengambil posisi yang berbeda, juga sebelum dan sesudah penggunaan anestesi epidural (Suryani & Hardika, 2020).

E. PRINSIP DASAR *BIRTH BALL*

Nyeri punggung dan nyeri saat persalinan dapat dikurangi dengan melakukan latihan *birthing ball* selama 30 menit dengan minimal gerakan 20 kali. Saat melakukan latihan *birthing ball* didampingi oleh instruktur yaitu seorang fisioterapis yang dapat membantu mengurangi penggunaan obat farmakologi untuk pengurangan rasa nyeri saat persalinan di ruang bersalin. Selain itu, latihan *birthball* juga dapat dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali atau total selama 60 menit, pertama-tama ibu diminta duduk di bola. Setelah posisi lengan tangan “*rested extending to their sides*”, ibu diminta memulai “*rock their hips back and forth*” atau melingkar dalam suatu lingkaran (Taavoni, Sheikhan, Abdolahian, & Ghavi, 2016; Kurniawati, Dasuki, & Kartini, 2016).

Nyeri pada persalinan ini adalah proses fisiologi yang membuat rasa kurang nyaman ketika bersalin. Rasa nyeri sebaiknya mendapat perhatian dan penanganan segera sebab ketika waktu merasakan nyeri lebih lama maka bisa menjadi faktor pemicu timbulnya stress dan ketakutan pada diri ibu dan sehingga akan membuat sekresi adrenalin yang berperan dalam kontriksi pembuluh darah menjadi meningkat. Hal ini tentunya bisa menyebabkan darah yang mengalir ke bagian uterus menjadi berkurang, membuat rasa nyeri menjadi meningkat serta tanpa diikuti adanya penambahan

pembukaan pada serviks, maka membuat waktu persalinan menjadi panjang.

Salah satu metode pengurangan rasa nyeri yaitu melakukan metode latihan dengan menggunakan birth ball, dengan adanya metode ini, maka manajemen nyeri persalinan dapat menjadi lebih efektif dan efisien karena selain efeknya yang sangat bermanfaat saat proses persalinan ibu, metode ini juga mudah dilakukan, aman dan dengan biaya yang minimal.

Latihan dengan *Birthing ball* dapat menjadi salah satu sarana alternatif untuk mengurangi nyeri saat bersalin di ruang bersalin, Selain sangat efektif dan efisien, *Birthing ball* juga memiliki banyak manfaat saat ibu bersalin, mudah digunakan, aman dan dengan biaya yang minimal. Pemandu penggunaan *Birthing ball* merupakan gabungan atau kolaborasi yang melibatkan bidan dan fisioterapis bersertifikat yang dapat menjadi program dan dapat menjadi contoh bagi rumah sakit lain. Latihan dengan menggunakan *Birthing ball* juga dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil dalam posisi tegak dan duduk yang diyakini dapat mendorong persalinan, mendukung perineum untuk relaksasi, meredakan nyeri persalinan, mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang inguinal vagina dan sekitarnya, selain itu dapat membantu kontraksi rahim lebih efektif dan memposisikan janin masuk ke dasar panggul.

Saat melakukan latihan *Birthing ball* posisi upright (berdiri, berjalan, berjongkok) sangat membantu ibu untuk mengurangi nyeri pada awal fase persalinan. Posisi seperti ini akan mengurangi respon nyeri pada area lumbal dengan berkurangnya tekanan pada saraf di daerah sendi iliosakral dan sekitarnya. Maka dari itu, ibu bersalin dengan posisi ini pada umumnya hanya memerlukan sedikit analgesik epidural dibandingkan posisi supine pada saat bersalin (Taavoni, Sheikhan, Abdolahian, dan Ghavi, 2016). Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pada saat persalinan, yaitu kecemasan dan dukungan suami/keluarga terdekat (Kurniawati, Dasuki, & Kartini, 2016).

Latihan *birthing ball* dapat dilakukan dengan duduk di atas bola kemudian secara perlahan Mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang sisi kanan dan kiri serta melingkar gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi lahir rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul, tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi lebih cepat, ligamentum otot panggul menjadi rileks dan bidang ruang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul.

Terapi nonfarmakologis dengan metode *birthing ball* salah satunya yaitu, ibu hamil duduk di bagian atas bola posisi duduk diatas bola mudah mempermudah ibu hamil untuk melakukan gerakan rotasi di atas bola gerakan ini bermanfaat menjaga agar otot disekitar panggul terbuka dan perineum lentur sehingga mempermudah proses persalinan pada saat persalinan kala 1 posisi ini mempermudah pendamping persalinan memberikan sentuhan pada daerah tulang belakang dan panggul ibu bersalin gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi ke kanan dan ke kiri serta maju mundur sebanyak 20 kali, posisi berdiri sambil bersandar pada bola yang diletakkan di atas kursi atau meja memberikan kenyamanan pada ibu bersalin dalam melakukan gerakan mengayun dengan lembut dan memberikan perasaan rileks gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi ke kanan dan ke kiri serta maju mundur sebanyak 20 kali, berlutut dan bersandar di atas bola-bola posisi berlutut dan bersandar di atas bola memberikan kenyamanan pada ibu pada daerah punggung dan sekitar panggul gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi ke kanan dan ke kiri serta maju mundur sebanyak 20 kali (Hau *et al*, 2012).

Gerakan ibu Ketika menduduki *birthing ball* ibu seolah olah mirip dengan berjongkok membantu membuka panggul, yang bertujuan mempercepat proses kelahiran bayi. Latihan gerakan

lembut yang dilakukan diatas *birth ball* sangat efektif mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu saat kontraksi. *Birthball* yang digunakan ditempat tidur, ibu dapat mengatur posisi yang ibu inginkan sambil berdiri dan bersandar dengan nyaman diatas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk bergerak. Gerakan dengan *birthball* yang di lakukan ibu di atas dilantai atau ditempat tidur, ibu dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu diatas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga membantu mempercepat kelahiran bayi (Wulandari & Wahyuni, 2019).

birthing ball ataupun diketahui dengan *Birthing ball*. Pemakaian Bola bermula di pakai buat pengobatan yang bersifat fisik, yang sudah dipakai secara turun-temurun oleh terapis fisik dalam bermacam metode digunakan dengan tujuan menyembuhkan permasalahan pada tulang serta saraf serta buat melatih sebagian gerakan raga (Aprilia, 2011). Dalam kaitan terhadap ibu yang sedang hamil serta utamanya merupakan proses kelahiran bayi, *birth ball* ini sangat bermanfaat supaya ibu hamil bisa melaksanakan sebagian gerakan serta bisa mobilisasi dengan memakai *birth ball* serta mempunyai sebagian kegunaan lain nya. Ibu hamil yang menduduki *Birthing ball* mempunyai banyak kegunaan paling utama apabila di jalani secara teratur dengan dijalani rangkaian aktivitas pendampingan kelas bunda berbadan dua hingga dengan menjelang akhir masa kehamilan (Suryani& Hardika, 2020).

Selama persalinan, Ketika ibu membatasi pergerakan ibu dapat meningkatkan jumlah kasus distosia dan risiko kelahiran melalui pembedahan, karena menghambat perkembangan atau putaran janin. Sebuah tinjauan pustaka tentang efek gerakan ibu selama persalinan menemukan bahwa hal itu dapat menyebabkan penurunan nyeri, memfasilitasi sirkulasi ibu-janin, meningkatkan intensitas kontraksi uterus, mengurangi durasi persalinan, membantu penurunan dan stasiun bagian presentasi janin dan menurunkan angka trauma pada

daerah sekitar anus dan episiotomi (Mutoharoh *et al.*, 2020).

F. MEKANISME LATIHAN *BIRTHING BALL*

Latihan dengan menggunakan metode *Birthing ball* bermanfaat selama proses persalinan, yang dapat berfungsi dalam mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan. Penurunan rasa nyeri pada saat proses persalinan secara signifikan terjadi bila *Birthing ball* digunakan pada saat awal persalinan. *Birthing ball* adalah bola karet besar berisi udara yang cukup kuat untuk menopang berat badan ibu. *Birthing ball* dapat digunakan untuk pengobatan perkembangan saraf, sehingga dapat membantu untuk memperluas dan melenturkan tulang panggul dan persendian serta membantu mempermudah dan mempercepat penurunan bayi ke jalan, selain itu juga dapat membantu dalam memperkuat otot-otot dasar panggul, yang berfungsi untuk mempercepat proses persalinan.

Wanita hamil dapat dengan sangat mudah menggunakan *birthing ball* yaitu dengan digunakan dalam berbagai posisi dan gerakan misalnya duduk atau berdiri sehingga dapat memenuhi kebutuhan wanita menyediakan sejumlah tempat duduk, postur berlutut dan jongkok. Wanita menggunakan bola mungkin mengguncangnya atau sedikit pegas untuk mengurangi tekanan perineum. Ketika wanita itu membungkuk diatas bola, dia akan mengizinkannya janin menggantung, mengurangi tekanan pada punggungnya dan menghilangkan rasa sakit yang menyertai Bola melahirkan adalah bola karet besar berisi udara yang kuat cukup untuk menopang berat badan ibu (Rania dan Omar, 2018).

Adapun mekanisme kerja dari *birthing ball* yaitu dengan beberapa metode yang dapat mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan diantaranya yaitu:

1. Mekanisme Endogen

Merupakan mekanisme teori keseimbangan, yang terdiri dari penerapan pijatan non-nyeri ke area yang nyeri. Mekanisme ini bekerja terutama pada komponen diskriminatif sensorik dan sistem

saraf dari nyeri, dengan membuat rasa nyaman dibagian tulang belakang, dan dapat membantu memperluas dan melenturkan tulang pangul dan persendian.

Berdasarkan teori ini, *Birthing ball* dapat memberikan rasa nyaman untuk area perineum tanpa menerapkan tekanan yang signifikan. Selain itu, ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa melakukan aktivitas gerakan bebas dan posisi tegak, termasuk duduk di kursi goyang, di atas *birthing ball* atau di toilet selama proses persalinan akan menciptakan dorongan tenaga alam gravitasi untuk dapat membantu dan mempercepat penurunan janin, meningkatkan kualitas dan efektivitas kontraksi persalinan dan penurunan rasa nyeri persalinan. Ketika ibu dalam posisi duduk diatas *birthing ball* dapat membuat rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu menjadi menurun, hal ini mungkin disebabkan oleh turunnya tekanan pada filamen saraf yang terletak pada sendi iliosakral dan daerah sekitarnya. Selain itu, penurunan nyeri pada proses persalinan dapat terjadi karena efek dari latihan dengan menggunakan *birthing ball*.

2. Pengalihan Perhatian dan Pikiran Ibu

Melakukan latihan menggunakan *birthing ball* dengan gerakan tertentu akan membuat perhatian ibu terfokus pada gerakan yang sedang dilakukan ibu, sehingga pikiran dan kecemasan ibu terhadap rasa nyeri yang ibu rasakan selama kontraksi akan berkurang. *birthing ball* membantu wanita yang bersalin untuk menyetel keluar rangsangan yang menyakitkan dengan mengalihkan dari rasa sakit persalinan. Saya Juga tampaknya latihan bola kelahiran selama persalinan mempromosikan kenyamanan dan relaksasi, yang dapat membangun rasa percaya diri wanita untuk mengatasi rasa sakit, sehingga dapat mempertahankan rasa penguasaan dan kesejahteraan, bukan kepatuhan pasif selama proses persalinan. Kami tidak memberlakukan batasan bahasa atau waktu pada kami strategi pencarian.

G. PERSIAPAN ALAT

1. Alat dan Bahan

a. Bola:

- 1) *Birthing ball* berukuran besar dari ukuran pinggul ibu hamil, sedikit lebih tinggi dari lutut ibu hamil saat duduk di atasnya atau disesuaikan dengan tinggi badan ibu hamil atau sejajar karena jika panggul lebih rendah dari pada lutut maka yang terjadi adalah pintu atas panggul akan tertutup sedangkan kita mengharapkan kepala janin masuk dasar panggul lebih dalam lagi lebih dalam lagi supaya saat proses persalinan akan lebih mudah jika kepala janin sudah masuk lebih rendah di jalan lahir, ini bukan hanya berlaku saat di atas duduk *Birthing ball* kan tetapi saat keseharian duduk harus diperhatikan posturnya pinggul harus lebih tinggi dari pada lutut jika kursi yang diduduk dikursi kerja rumah atau mobil membuat pinggul lebih rendah dari pada lutut maka duduknya harus disangga dibawah bokongnya dengan bantal atau lainnya sehingga membuat pinggul menjadi lebih tinggi dari pada lutut karena banyak ibu hamil yang kehamilannya yang sudah berusia 36 minggu tapi janin belum masuk panggul ternyata mungkin postur sehari-harinya yang tidak sesuai.

Wanita yang sedang hamil dengan tinggi 160-170 cm disarankan menggunakan bola dengan ukuran diameter 55-65 cm, sedangkan untuk ibu hamil yang tinggi badannya di atas 170 cm menggunakan ukuran bola dengan diameter 75 cm.

Mallak (2017: 1) dalam *Suggested Birthing ball Protocol* menjelaskan bahwa bola tersebut harus dipompa dengan baik pada sentimeter diameter yang didesain sesuai dengan bola tersebut. Ukuran yang biasa digunakan selama persalinan yaitu 65 cm, yang mana dapat menahan beban sampai dengan 135,9 kg (Gymnastik Ball). Bola ini bisa dipompa dengan menggunakan pompa kaki dan dapat

kempes jika dekat dengan panas atau benda yang tajam. Untuk membersihkannya dapat menggunakan desinfektan untuk bagian permukaannya atau pembersih yang mana mengandung bakterisida, virusida, fungisida dan tuberkolusida. Kontaminasi yang terlihat kotor dapat diatasi dengan pembersih kloroks 10%. Bagi ibu yang memiliki bola secara pribadi dapat membersihkannya dengan bahan pembasmi kuman yang disebut dengan “cavicide”.

- 2) Pilih bola yang anti pecah untuk ibu hamil, sehingga jika tertusuk tidak akan mudah pecah seperti balon.
- 3) Bawa bola anda ke tempat persalinan anda ketika anda akan melahirkan sehingga dengan penggunaan bola pribadi akan terjaga kebersihannya.
- 4) Mintalah kepada pasangan anda untuk membersihkan bola dengan menggunakan larutan anti bacterial dalam beberapa menit sebelum digunakan, sehingga akan membuat pikiran anda menjadi tenang.
- 5) Duduk diatas bola dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan saat masa kehamilan dan setelah melahirkan.
- 6) Latihan dengan menggunakan bola juga bias membantu meredakan nyeri disfungsi sympisis pubis, (SPD).
- 7) Latihan dengan bola selama masa akhir kehamilan dapat membantu janin mendapatkan posisi yang tepat untuk lahir dan dapat mempercepat proses persalinan.

b. Kursi, Bantal, atau Pengalas yang Nyaman

Kenyamanan jadi faktor pertama yang perlu diperhatikan saat memilih perlengkapan *Birthing ball* yang akan digunakan. Memerhatikan faktor kenyamanan bisa dilakukan lewat berbagai cara, salah satunya yaitu mempertimbangkan material dasar perlengkapan *Birthing ball* seperti kursi, bantal maupun pengalas yang nyaman.

2. Lingkungan

Suasana dan kondisi yang nyaman dan aman dengan cahaya penerangan yang cukup akan dapat membantu menurunkan tingkat stress ibu. Lantai yang digunakan tidak licin, dan tetap menjaga kenyamanan dan privasi ibu dengan menutup jendela maupun pintu ruangan agar tidak terlihat oleh orang lain dari luar. Hal ini dapat membantu memotivasi ibu hamil dalam melakukan latihan birthing ball (Kustari., dkk, 2012). Dalam penggunaan *Birthing ball* agar tetap aman, maka membutuhkan perhatian yang lebih, agar ibu tidak terjatuh pada waktu menggunakannya, mengingat bentuk bola yang bundar dan keseimbangan ibu dengan membawa beban besar di bagian perut. Pendamping harus selalu menjaga ibu ketika ibu menggunakan bola dan membantu ibu untuk bangkit dan duduk untuk bersandar. Posisi bola yang dekat dengan tempat tidur dapat membuat ibu merasa lebih aman sehingga ibu dapat menjaga keseimbangan jika ingin mengganti posisi. Penggunaan *Birthing ball* digunakan juga pada saat yoga, pelvic rocking, gerakan jongkok bangun pada ibu hamil yang dapat membantu untuk pemijatan bagian perineum ibu hamil (Surtiningsih, dkk. 2016).

3. Peserta Latihan

Ibu yang akan melahirkan dianjurkan untuk melakukan latihan *Birthing ball* dengan meminimalkan rasa capek ibu. Hal ini bertujuan untuk membuat ibu dalam kondisi yang segar dan kuat pada saat proses persalinan, karena jika tenaga yang ibu yang terkuras semakin banyak maka dapat membuat ibu merasa lelah sehingga akan kehabisan tenaga saat meneran. Menurut Ondeck (2014) Ibu di negara maju dengan fasilitas kesehatan yang amat kurang selalu berbaring di tempat tidur pada kala I persalinan. Berbaring dapat menyebabkan kontraksi menjadi lemah karena adanya tekanan dari berat uterus terhadap pembuluh darah abdomen. Efektivitas kontraksi membantu dilatasi serviks dan penurunan bayi. Wanita yang menggunakan posisi tegak lurus dan bergerak selama

persalinan memiliki waktu persalinan lebih pendek, sedikit mendapat intervensi, melaporkan rasa sakit yang lebih sedikit, dan menggambarkan kepuasan lebih pada pengalaman persalinan mereka daripada wanita dalam posisi berbaring

4. Pelaksanaan

Pada saat penggunaan *birthing ball* disarankan untuk mematuhi panduan yang ada yaitu:

- a) Latihan dapat dilakukan 3 - 5 kali perminggu
- b) Intensitas sedang
- c) Waktu maksimum 30-40 menit persesi latihan

Di bawah ini merupakan gerakan dengan menggunakan *birthing ball* atau gymbal:

a) Bouncing

Duduk diatas *birthing ball* sambil gerakan mantul-mantulkan, Saat melakukan gerakannya bisa sambil berpegangan dengan pasangan atau kursi dan meja dan Meluaskan bagian sacrum atau tulang ekor ibu hamil, satu kali gerakan minimal 20 kali.

b) Pelvic Circle/Rocking

Duduk diatas *Birthing ball* sambil melakukan gerakan putaran panggul di atas *Birthing ball* 1 putaran 20 kali berputar dari sisi kanan dan bergantian sisi kiri panggul, untuk melatih otot panggul dan rahim kita juga bisa membuat ruang buat janin karena ada sisi-sisi dari panggul ibu hamil terbuka Karena janji bisa memposisikan diposisi yang optimal.

Jika kepala janin masih diatas jangan lakukan Pelvic circle/Rocking, dengan *Birthing ball* karena dikhawatirkan bokong janji atau bagian terendahnya semakin turun ke bawah atau terperangkap sehingga kita mau mengupayakan janin untuk berputar akan menjadi lebih sulit akan tetai jika sudah diatas 38 minggu dan kepla janji masih sungsang maka bisa dilakukan Pelvic circle/Rocking untuk siapkan jalan lahir karena unuk mengharap janji berputar menjadi lebih kecil tapi

kita berpusat untuk persiapan persalinannya. Pelvic circle/Rocking Bisa dilakukan usia kehamilan 28 minggu asal kepala dibawah, tapi untuk ibu hamil yang seing menalami kontraksi premature tapi kalau sesekali atau brakston hix atau kontraksi palsu sesekali tidak apa-apa, tapi kalau sudah ada kontraksinya sering dan harus bedres jangan lakukan Pelvic circle/Rocking tapi lakukan diatas 34 atau 36 minggu.

c) Angka 8

Duduk diatas *Birthing ball* sambil melakukan gerakan dari depan kebelakang membentuk akan 8 bermanfaat untuk mengurangi nyeri panggul, nyeri pinggang dan punggung dan membuat kepala janjin menjadi optimal dan kemudian gearakannya dibalas dari sisi lainnya agar seimbang dengan tetap membentuk angka 8 dilakukan minimal 20 kali.

d) Pelvic Tilt

Duduk diatas *Birthing ball* sambil melakukan gerakan kedepan dan kebelakang minimal 20 kali

e) Side to Side

Duduk diatas *Birthing ball* sambil melakukan gerakan pinggul kesamping- kiri dan kanan dengan tangan diangkat keatas dengan 20 kali gerakan

f) Infinity

Seperti gerakan angka 8 tapi gerakan 8 terbalik minimal 20 kali

g) Hip Circle

Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan memutar dipinggul membuat nyaman di daerah pinggang bisa dilakukan sampai menjelang proses persalinan karena dapat membuat ruang buat janin minimal 20 kali.

h) Cat n Cow

Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan naik turun panggul minimal 20 kali (Bidan Neny, 2020).

Metode latihan atau gerakan yang lain dengan menggunakan Birth ball atau gymbal yaitu:

a) Ibu Hamil Duduk di Bagian Atas Bola

Posisi duduk diatas bola mempermudah ibu hamil untuk melakukan gerakan rotasi diatas bola. Gerakan ini bermanfaat menjaga agar otot di sekitar panggul terbuka dan perineum lentur sehingga mempermudah proses persalinan. Pada saat persalinan kala I, posisi ini mempermudah pendamping persalinan memberikan sentuhan pada daerah tulang panggul ibu bersalin. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan, dan kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit.

b) Berdiri Bersandar di Atas Bola

Posisi bersandar diatas bola yang diletakkan diatas kursi atau meja yang memberikan kenyamanan pada ibu bersalin dalam melakukan gerakan, mengayun dengan lembut, dan memberikan perasaan rileks. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kiri dan ke kanan serta maju mundur dalam waktu 10 menit.

c) Berlutut dan Bersandar di Atas Bola

Posisi berlutut dan bersandar diatas bola memberikan kenyamanan pada ibu pada daerah punggung dan sekitar panggul. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan dan kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit

d) Jongkok Berdandar pada Bola

Bola diletakkan menempel pada tembok atau papan sandaran, sedangkan Ibu duduk dilantai dengan posisi jongkok dan membelakangi sambil nyandar pada bola, sambil melakukan tarikan nafas selama 5-10 menit.

5. Teknik

Melakukan gerakan latihan *birthing ball* dapat di lakukan dengan konsep kelas ibu hamil secara terpadu dan terprogram dilakukan selama kehamilan Provider memfasilitasi dengan membuat kelas pendampingan. Ibu sudah mulai terpapar dengan beberapa gerakan dan berlatih di rumah. Provider mengevaluasi Gerakan ibu pada saat dirumah dengan di berikan instrument. Penggunaan birthball dapat di lakukan dengan empat jenis posisi dengan delapan latihan: duduk (goyang panggul-maju dan mundur, Hula-Hula-sisi ke sisi, dan bergoyang), berdiri (condong ke depan pada bola dan bersandar pada bola di dinding-atas dan bawah), *kneeling* (memeluk bola dan panggul goyang), dan squat (bersandar pada bola di dinding) (Gau *et al.*, 2011).

Birthing ball ataupun diketahui dengan *Birthing ball*. Bola inipada awal mulanya dibesarkan buat pengobatan buat menanggulangi keluhan pada badan, serta sudah digunakan sepanjang bertahun tahun oleh terapis dalam bermacam metode buat menyembuhkan kendala tulang serta saraf, dan buat latihan sebaliknya untuk ibu yang sedang hamil serta pada ibu melahirkan, bola ini nyatanya pula sangat gampang dan mudah di gunakan oleh ibu serta mudah untuk dapat digunakan Kembali oleh ibu. Menggunakan *Birthing ball* sepanjang masa kehamilan hingga dengan masa menunggu kelahiran balita hendak memicu reflex postural. Reflek postural mayoritas ialah respon dasar, dengan kontraksi otot involunter menciptakan tonus yang dibutuhkan, paling utama otot anti gravitasi, buat mempertahankan bentuk badan tegak serta posisi wajar. (Surtiningsih et angkatan laut (AL)., 2016).

Birthing ball ialah salah satu latihan pengganti yang dilakukan untuk mengalihkan rasa ketidaknyamanan yang ibu rasakan dan bisa diterapkan pada ibu mengandung serta menjelang kelahiran bayi yang dapat pengaruhi terhadap ketidaknyamanan yang mencuat disaat proses kelahiran bayi serta pengelolaan pengalihan tata metode persalinan yang dapat dilakukan oleh provider dengan

penyuhcinta dan kasih sayang. Suasana pada proses persalinaan saat ini telah bergeser kepada suasana seperti dirumah, dengan kondisi yang nyaman, ibu dengan bebas memilh posisi meneran. Ketika ibu sudah mulai merasakan tahapan meneran ibu dapat memilh posisi yang ibu ingin, posisi bersalin dapat di lakukan dengan posisi tiduran di tempat tidur pada dini mulai terjalin nya kontraksi, teruji mempunyai waktu yang lebih kilat dalam proses persalinannya. (Mutoharoh et angkatan laut (Angkatan laut(AL)), 2020).

Pemakaian *Birthing ball* pada dikala menunggu proses kelahiran bayi ibu dan pendamping persalinan dapat melakukan beberapa gerakan sehingga dapat mempersingkat waktu persalinan karena hendak merangsang reaksi postural dan melindungi otot-otot yang mendukung tulang balik, serta menjadikan bayi berubah ke posisi yang benar. Psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan akan menjadi lebih siap, ibu merasakan kebahagiaan dan antusias dalam menghadapi proses persalinannya. Dengan memakai *Birthing ball* rasa ketidaknyamanan yang di rasakan ibu bisa di mengalihkan dengan berlatih dengan menggunakan *Birthing ball*. Dalam proses persalinan, *Birthing ball* bisa jadi peralatan yang berarti dan dapat digunakan dalam berbagai bermacam tata cara dengan mudah dapat ibu lakukan. Latihan gerakan dengan mengenakan *Birthing ball* dengan tata cara mengayunkan dan mengayunkan panggul ke depan, balik, kanan, dan kiri secara lama-lama dapat meredakan tekanan dan tingkatkan bidang luas panggul, menekan turunnya kepala bayi, membantu kontraksi rahim lebih efektif, memesatkan pendaaran serta pelunakan mulut rahim, dan membantu relaksasi ligamentum pada panggul *Birthing ball* pula dapat memberikan dampak yang baik antara lain semacam mengurangi rasa sakit disaat kontraksi. Pada posisi duduk, membolehkan suami maupun sebagai pendamping persalinan buat memberikan pijatan lembut pada punggung sehingga memberikan relaksasi pada ibu baik dalam bentuk sentuhan, berdialog sembari membagikan afirmasi yang positif buat ibu dan bayi (Aprilia, 2011).

Birthing ball bisa di jalani dengan bermacam berbagai posisi serta gerakan bisa pula dapat dicoba dengan ibu pada posisi berdiri dan bersandar menduduki bola, menekan dan mengayunkan panggul buat melatih mobilisasi panggul. *Birthing ball* pula dapat diletakkan di lantai maupun tempat tidur atau di tempat yang datar dalam suasana yang nyaman dan rileks, sehabis itu ibu melakukan posisi berlutut dan membungkuk sehingga berat badan ibu bertumpu pada bola. Gerakan ibu terdapat disaat menekan panggul dapat membantu merubah posisi bayi ke posisi yang lebih cocok (balik kepala) sehingga dapat memesatkan kemajuan persalinan (Aprilia, 2011).

Berbagai keuntungan yang bisa didapatkan pada posisi duduk tegak diatas bola ialah tingkatkan aliran darah ke rahim, plasenta, dan bayi; mengurangi tekanan dan tingkatkan bidang luas panggul; memberikan rasa nyaman pada pergelangan kaki; menekan turunnya kepala bayi; merelaksakan panggul; serta membagikan kenyamanan pada bunda. Memakai *Birthing ball* dengan posisi jongkok menjadikan daerah sekitar anus meregang secara maksimal, sehingga aliran darah ke bayi menjadi mudah. Tidak hanya itu, panggul hendak jadi lebih luas sehingga memesatkan turunnya bayi

Gerakan mengayun menambah manfaat bagi para ibu. Pada saat ibu menduduki bola mirip dengan jongkok, dapat membuka panggul, membantu mempercepat persalinan dan bergerak dengan lembut pada bola sangat mengurangi nyeri pada saat kontraksi. Dengan bola di lantai atau tempat tidur, ibu bisa berlutut dan bersandar di atas bola, mendorong gerakan panggul yang dapat membantu bayi posteriordalam berbelok ke posisi yang benar, sehingga memungkinkan persalinan berkembang lebih cepat. Posisi ini sangat bagus untuk seorang ibu yang mengalami persalinan. Pada dasarnya ibu lebih suka lingkungan kelahiran seperti di rumah. Secara alami, selama persalinan dan masa persalinan perempuan selalu ingin bergerak, dan berganti posisi secara alamiah membuat diri mereka lebih nyaman dengan berjalan, bergoyang, menerjang, berlutut, dan bergoyang dan terkadang disarankan untuk mereka oleh

penyedia perawatan juga. Untuk mencapai ini mereka dianjurkan untuk menggunakan segala bentuk alat kenyamanan seperti *Birthing ball*, goyang kursi, sandaran dan bantal ekstra. (M. vaijayanthimala & Dr. A. Judie, 2012)

6. Penerapan Asuhan

Latihan dengan menggunakan *Birthing ball* bisa menjadi alat substitusi yang efektif sebagai perawatan pelengkap dengan tanpa menggunakan obat-obatan strategi untuk mendukung wanita dalam persalinan dan sebagai sarana provider dalam melibatkan peran suami dalam mendampingi ibu ketika melahirkan. Mempraktikkan latihan goyang panggul sambil duduk di atas bola lahir bisa menjadi salah satu yang penting. *Birthing ball* dapat digunakan sebagai alat untuk membantu meningkatkan kemajuan persalinan, mengelola rasa sakit, serta mempromosikan pengendalian diri dan mencapai lebih banyak pengalaman melahirkan yang memuaskan. Provider bersalin dapat mengedukasi ibu dan pendamping persalinan sebelum melahirkan tentang bagaimana duduk di *Birthing ball* dan mempraktekkan latihan goyang panggul yang harus diikuti selama kala satu persalinan perlu dimasukkan dalam kelas kelahiran dengan menggunakan poster, pamflet, dan video yang menggambarkan manfaat duduk di atas bola lahir, berlatih goyang panggul latihan di klinik antenatal dan bangsal persalinan (Hassan Zaky, 2016).

Penerapan Gerakan *pelvic rocking* dengan *Birthing ball* dari posisi yang berbeda selama persalinan. Pada saat ibu meneran ibu tidak dianjurkan agar wanita didorong untuk mengambil posisi yang paling nyaman sementara posisi telentang dan punggung merupakan daerah yang sering menyebabkan ibu tidak nyaman. Oleh karena itu, provider dapat menyarankan posisi alternatif dan mendukung wanita dalam memilih yang paling nyaman sesuai kebutuhan ibu dan sesuai tahapan persalinannya. Ibu yang melahirkan biasanya merespon isyarat tubuhnya sendiri, dengan asumsi posisi tegak atau sering mengubah posisi untuk menemukan yang paling cocok untuk janin

melalui panggul. Meski *Birthing ball* telah digunakan dalam berbagai pengaturan kelahiran dan diyakini bisa menjadi metode yang sederhana, dan aman untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan menghilangkan rasa sakit, Beberapa efek latihan goyang panggul berolahraga sambil duduk di *Birthing ball* saat melahirkan. Jalan lain untuk *Birthing ball* isa mengurangi rasa sakit dan, meningkatkan kemajuan dan memperpendek waktu persalinan. (Renaningtyas, 2013).

Ukuran bola yang sesuai adalah ditentukan oleh tinggi peserta. Untuk menjaga latihan keseimbangan, wanita tersebut memiliki pergerakan untuk mempertahankan tulang belakang yang netral dengan mudah saat duduk dengan pinggul dan lutut pada sudut sekitar. Wanita berkaki panjang membutuhkan bola yang besar (diameter 65 cm atau lebih) dari yang berkaki pendek (diameter 55 cm atau kurang cukup). Untuk keamanan, bola harus dipompa dengan kuat, dan dijaga benda tajam menjauhi bola. Semua anggota kelompok eksperimen diminta untuk berlatih latihan dan posisi di rumah setidaknya selama dua puluh menit tiga kali seminggu selama 6-8 minggu (Gau *et al.*, 2011).

7. Indikasi dan Kontraindikasi

Wanita hamil disarankan untuk menggunakan *Birthing ball* minimal 15-30 menit pada awalnya, kemudian selanjutnya sesuai dengan preferensi postur tubuh, jenis latihan dan pola mereka.

a. Indikasi:

- 1) Wanita hamil yang bersedia memberikan persetujuan
- 2) Kehamilan tunggal pada presentasi kepala yang direncanakan untuk persalinan pervaginam.
- 3) Usia kehamilan 37 sampai 42 minggu dirawat di satu kamar di unit persalinan, baik dalam persalinan aktif spontan dan tahap kedua tidak segera, atau untuk induksi persalinan.

- 4) Riwayat kebidanan dan antenatal masa lalu yang tidak rumit sehingga memungkinkan mereka berada dibawah asuhan kebidanan independen.
- 5) Inpartu merasakan rasa nyeri
- 6) Pembukaan persalinan lama
- 7) Penurunan kepala janin lama (Kustari, 2012).

b. Kotraindikasi:

- 1) Kehamilan ganda
- 2) Janin Mal-presentasi yang mengkontraindikasikan persalinan pervaginam;
- 3) kehamilan rumit yang membutuhkan pemantauan ketat dan mobilisasi terbatas
- 4) Persalinan Caesar direncanakan untuk kehamilan ini
- 5) salah satu kontraindikasi penggunaan bola kelahiran yang terdaftar untuk
- 6) setiap rumah sakit (sedikit bervariasi karena pengaturan yang berbeda).
- 7) Perdarahan antepartum
- 8) Ibu hamil dengan Hipertensi
- 9) Penurunan kesadaran ibu hamil

Menurut *American College of Obstetrician dan Gynecologist* latihan atau olah raga ini tidak dapat dilakukan jika:

- a. Adanya faktor risiko persalinan premature
- b. Terjadinya Perdarahan pervaginam
- c. Jika ketuban pecah dini
- d. Apabila serviks incompetent
- e. Ketika janin tumbuh lambat

Sedangkan untuk ibu hamil dianjurkan agar berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter atau bidan jika memiliki riwayat berikut:

- a. Adanya riwayat Hipertensi
- b. Mempunyai riwayat diabetes gestational
- c. Memiliki riwayat penyakit jantung atau kondisi pernapasan (asma)
- d. Riwayat persalinan premature (Kustari, dkk, 2012).

H. MODEL KOMBINASI *BIRTHING BALL*

1. *Pelvic Rocking*

Pelvic Rocking dengan *Birthing ball* merupakan sesuatu gerakan menggerakkan panggul dengan memakai *Birthing ball*. Pada awal terjadinya pendataran serviks ibu di sarankan menududuki bola dengan lengan di rangkul oleh pendamping secara lembut panggul di ayunkan serta di goyangkan pinggul ke depan serta ke arah sebaliknya sisi kanan, kiri, serta membuat lingkaran. Gerakan ini membuat panggul menjadi lebih rileksasi. Gerakan ini sangat efektif untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan yang timbul pada proses kelahiran bayi karena adanya kontraksi yang semakin lama semakin sering. Pada perkembangan proses kelahiran bayi durasi dan jumlah kontraksi semakin lama semakin sering dan Rahim sehingga menekan kedaerah panggul, yang bisa memicu ibu sering buang air kecil (Aprilia, 2011).

Ketika ibu melahirkan dan merasakan pada lokasi ketidaknyamanan terutama daerah punggung terasa panas dan nyeri namun juga banyak ibu yang pada awal mulainya terjadi persalinan ibu masih mau untuk melakukan beberapa aktifitas, seperti berjalan atau gerakan ringan lain nya seperti dengan menggerakkan panggul; atau *pelvic rocking*, namun ada juga ibu yang menggunakan alat seperti bola karena ibu dapat melakukan beberapa gerakan Latihan. Pemanfaatan *birball* dapat dilakukan dengan cara menggoyang panggul, duduk diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar. (M. vajayanthimala & Dr. A. Judie, 2012).

Pelvic rocking merupakan cara yang efektif untuk relaksasi bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah panggul. Teknik ini sering disarankan selama mulai terjadinya awal proses kelahiran bayi. Untuk meningkatkan relaksasi dan memungkinkan gaya tarik menarik untuk membantu perjalanan bayi melalui jalan lahir. Sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat. Saat kehamilan melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dapat menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Pada saat proses persalinan memasuki awal mulai terjadinya kontraksi, apabila duduk di atas bola, serta secara perlahan-lahan mengayunkan serta menggoyangkan pinggul (*Pelvic Rocking*) ke arah depan serta balik, sisi kanan, sisi kiri, serta membuat Gerakan seperti lingkaran (Wulandari& Wahyuni, 2019).

Pelvic rocking dapat dilakukan secara sederhana yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi bayi pada leher rahim tetap kosta ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga pendataran dan pembukaan leher rahim dapat terjadi lebih cepat. *Pelvic rocking* dapat membantu pembukaan servik pada awal persalinan. *Pelvic rocking* merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi badan bagian dasar dan lokasi yang merasakan ketidaknyamanan adalah daerah panggul. Metode ini kerap dianjurkan sepanjang masa kehamilan terutama pada menjelang akhir kehamilan dimana beberapa perubahan fisiologis dan pada persalinan, Gerakan dapat dilakukan dengan teknik relaksasi serta menggunakan gaya Tarik menarik bumi, sehingga kemajuan proses persalinan jadi lebih cepat.

Gerakan Posisi *pelvic rocking* dengan menduduki pada *Birthing ball* dapat memfasilitasi kenaikan diameter antro posterior panggul. Begitu pula posisi *pelvic rocking* dengan bersandar pada bola serta bergerak ke depan serta ke balik hendak menolong untuk mengarahkan kepala bayi ke dalam panggul. posisi tegak karena dapat meningkatkan aliran oksigen sehingga dapat menurunkan kejadian gawat janin.

Secara garis besar, gerakan menggoyangkan panggul (*Pelvic rocking*) dengan memakai *Birthing ball* yang dilakukan secara tertib bisa membagikan pengaruh pada:

- a. Goyang panggul menguatkan otot-otot perut serta punggung dasar.
- b. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di wilayah dekat rahim, serta tekanan pada kandung kemih.
- c. Dengan menggunakan birthball dapat membantu ibu lebih rileks
- d. Dapat meningkatkan proses pencernaan
- e. Membantu mengurangi keluhan perih di wilayah pinggang, inguinal, pada daerah sekitar kemaluan
- f. Membuat kontraksi rahim lebih efisien dalam mendorong janin melewati panggul bila posisi ibu bersalin tegak serta dapat bersandar kedepan.
- g. Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim senantiasa menetap Ketika ibu bersalin pada posisi tegak, sehingga dilatasi serviks lebih cepat.
- h. Ligamentum ataupun otot disekitar panggul lebih relaks.
- i. Bidang luas panggul lebih lebar sehingga mempermudah kepala bayi turun ke dasar panggul.



Gambar 3. *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball*

2. Rebozo

Dalam melaksanakan Teknik rebozo wanita sangat membutuhkan pendamping dalam persalinan dengan konsep kebersamai, tidak hanya memberikan support akan tetapi juga suami menjadi *birth partner*. Kegiatan kebersamai berkontribusi perasaan tidak melalui persalinan sendirian, untuk memberikan pengalaman psikologis positif yang melekat pada rebozo daripada teknik itu sendiri. Kebergunaan teknik rebozo pada saat proses kelahiran bayi. Ketika terjadi pembukaan dan pendataran untuk serviks sehingga mempercepat kemajuan persalinan (Munafiah et al., 2020).

Rebozo adalah istilah untuk waktu yang lama kain (selendang). Di Indonesia biasa disebut sebagai jarik gendong. Terbuat dari syal dari bahan lembut sehingga nyaman saat bersentuhan dengan kulit ibu. Itu juga cukup kuat untuk menahan beban sampai kurang lebih 225 kg. Teknik ini dilakukan dengan cara sederhana dengan membungkus kain jarik di perut ibu hamil. Saat ibu mulai merasakan ketidaknyaman karena kontraksi yang semakin lama semakin sering. Pendamping persalinan dengan sabar menarik kain dan menggoyangkan perut ibu lembut, Gerakan lain dapat dilakukan dengan berlutut dan posisi pendamping untuk mengikat bokong dengan kain. Saat kontraksi datang, pendamping akan menggerak-gerakkan kain itu sehingga bokong ibu berayun lembut ke kiri dan ke kanan. Ibu hamil itu duduk berolahraga bola, lalu lengan ditempatkan sedemikian rupa sehingga diterangi sempurna oleh kain sehingga mendekati proses persalinannya dengan menggoyangkan tubuhnya perlahan (Iversen *et al.*, 2017).

Manfaat

Selama menjelang akhir masa kehamilan, latihan dengan *Birthing ball* secara teratur meningkatkan keselarasan dan persepsi rasa otot dan perubahan dalam pusat gravitasi tubuh Ini juga memberi wanita hamil beberapa manfaat fisiologis seperti kebaikan

postur tubuh dan pencegahan nyeri punggung bawah Latihan bola dapat membantu mobilisasi titik tumpu lumbrosakral dan artikulasi coxofemoral sakroiliaka, dan mempertahankan tonus otot pada oblik dan transversal. otot di perut atihan membantu calon ibu untuk mempersiapkan kelahiran sewaktu dia menguasai seni memelihara postur tubuh yang baik, serta menjaga kekuatan perut dan punggung. Dengan demikian, program tersebut berhasil meningkatkan kepercayaan diri seorang perempuan dalam kemampuannya menghadapi proses persalinan dengan memposisikan, berolahraga untuk menghilangkan rasa sakit, dan mempromosikan kemajuan tenaga kerja. peningkatan aktivitas ketahanan tubuh dan kekuatan tubuh dalam merespon rasa sakit yang timbul selama persalinan mungkin membantu meningkatkan perasaan wanita 'memegang kendali' atas astimulus menyakitkan yang pada gilirannya dapat menghasilkan toleransi yang lebih tinggi untuk rasa sakit. bahwa wanita yang memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi masalah selama persalinan dilaporkan memiliki lebih sedikit rasa sakit yang dirasakan selama persalinan (Gau *et al.*, 2011).

Rebozo dengan menggunakan *Birthing ball* tidak dimaksudkan untuk merubah posisi janin secara sembarangan seperti pada rotasi manual dengan tangan yang dapat membahayakan kepala janin. Namun teknik rebozo dapat melenturkan panggul otot dan ligamen, berdasarkan temuan terkini memungkinkan janin untuk lebih leluasa bergerak pada proses jalan lahir tanpa hambatan dan menurunkan kejadian kegagalan bayi bernafas secara spontan. Oleh karena itu, rebozo dapat digunakan tanpa takut menyebabkan terjadinya janin beralih dari posisi optimal ke posisi yang tidak seharusnya. rebozo sebagai bagian dari serangkaian Tindakan untuk wanita dengan malposisi janin Penggunaan rebozo tidak dimaksudkan untuk terus berlanjut selama persalinan. Rebozo di lakukan selama 5 sampai 10 menit, berhenti selama kontraksi, satu atau 2 kali selama persalinan

selama indikasi klinis kemacetan dalam proses persalinan yang berhubungan dengan posisi janin (Cohen & Thomas, 2015)

Manfaat penting lainnya adalah ibu memiliki pengalaman psikologis yang menyenangkan yang dapat menyebabkan sinyal stimulus-respons oleh proses berinteraksi selama menghadapi proses persalinan dengan Teknik rebozo yang juga dapat berinteraksi bersama suami dan provider dengan kebersamaan sebagai mediator dalam manajemen rasa sakit (Iversen *et al.*, 2017).



Gambar 4. Gerakan Rebozo dengan *Birthing Ball*

Teknik

Pada saat melakukan teknik rebozo mulailah secara perlahan dan tidak dalam kondisi lapar, kain di tarik ke atas dan ke belakang secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri untuk menciptakan gerakan seirama yang lembut dan cepat dipanggul ibu. Jika ibu sudah bisa berdiri, letakkan kain/seprai di atas tempat tidur terlebih dahulu; kemudian mintalah ibu berbaring di atasnya sehingga menutupi punggung bawahnya dan bokong. Apabila ibu tidak dapat bangun dari tempat tidur akibat pembiusan, untuk membantu

kenyamanan letakkan kain pada posisinya dengan penolong dan minta dia berguling ke atasnya, tanyakan kepada wanita tersebut untuk memastikan ibu tidak mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan. Letakkan tangan provider di perut ibu, raba perut ibu dengan teknik palpasi abdomen ibu dengan leopold dan komunikasi dengan janin dengan lembut, bisikan secara perlahan dengan bayi sehingga terbentuk hypnosis yang positif. Provider berada di satu sisi tempat tidur, menghadap wanita setinggi perutnya. (Cohen & Thomas, 2015).

1. Teknik Rebozo Berbaring antara lain adalah:

Manuver 1: Quick Tug

- Provider berada di satu sisi tempat tidur, menghadap ibu sejajar dengan perutnya. Jangkau perut ibu dan pegang salah satu ujung kain pegang kain dekat dengan perut ibu, dan tarik ke atas dan ke arah janin dengan cepat sebanyak 2 kali.
- Kemudian ulangi di sisi lain, pegang ujung kain yang paling dekat dengan provider dan angkat ke atas dan ke arah janin dengan cepat sebanyak 2 kali. Ulangi gerakan ini sebanyak 3-4 kali di setiap sisi.
- Berdiri di kedua sisi ibu itu. Dapat dilakukan dengan bantuan provider lain untuk mencapai perut ibu dan menggenggam salah satu ujung kain, memegang kain dekat dengan perut ibu, dan menarik ke atas dan ke arah janin dengan cepat sebanyak 2 kali.
- Pendamping atau provider dapat mengulangi ini gerakan dari sisi lain. Lakukan gerakan ini secara bergantian hingga provider dapat mengulanginya 3-4 kali di setiap sisi.
- Setelah selesai, letakkan tangan provider di perut ibu, letakkan di atas janin agar janin tenang. (Munafiah et al., 2020) (Cohen & Thomas, 2015).

Manuver 2 Rocking

- Gerakan ini dilakukan di atas tempat tidur provider dapat berdiri di atas ibu, mengangkangi paha atasnya. Angkat kedua ujung kain setinggi pinggul provider dengan ujungnya.
- Ambil posisi dengan panjang yang sama di kedua sisi. Mulailah dengan menarik perlahan ke atas dan ke dalam di satu sisi, lalu lepaskan dan tarik ke atas dan ke dalam di sisi lainnya.
- Gerakan harus menjadi gerakan senada di mana wanita itu bergoyang dari sisi ke sisi, merasakan getaran di punggung bawahnya dan bokong).
- Provider berdiri di kedua sisi ibu, mulai dengan tarikan lembut rebozo ke atas dan ke arah wanita itu. Mintalah bantuan provider berikutnya melakukan hal yang sama dari sisi lain dalam koordinasi sehingga wanita itu bergoyang dari sisi ke sisi (Cohen & Thomas, 2015).

Manuver Knee Bounce

- Minta ibu untuk menekuk lututnya dan mengistirahatkan kakinya di tempat tidur. Letakkan telapak tangan provider di atas lututnya dan dorong ke belakang dengan cepat.
- Gerakan ini memberikan efek memantulkan tangan provider ke lutut ibu itu, manuver ini membuka kunci janin dari panggul, memungkinkan gerakan yang lebih besar (Cohen & Thomas, 2015).

Setelah ibu melakukan ketiga manuver, ibu di sarankan berkomunikasi dengan janin sekali lagi dengan meletakkan tangan Anda di perut ibu. Keberhasilan manuver ini tergantung pada kenyamanan wanita dan posisi punggung janin, Provider dapat mempertimbangkan untuk meminta wanita tersebut berdiri dan bergerak, atau dia dapat mengambil posisi miring.

Teknik Rebozo *Hands-and-Knees*

- Bentangkan kain/seprai.
- Bantu ibu ke posisi tangan dan lutut, dengan lutut tegak lurus ke pinggul dan cukup lebar untuk memberikan ruang yang cukup baginya perut untuk digantung.
- Posisikan ibu dengan bersandar pada *birth ball*, bantal, atau kursi; ini memungkinkan dia untuk merilekskan lengan dan tubuh bagian atas.
- Tempatkan bagian tengah kain/lembaran di bawah perut bagian bawah, pastikan juga untuk menangkap tulang pinggulnya. Kain/sprei harus membentuk sling.
- Pastikan ibu tidak mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan.
- Gerakan awal dilakukan secara lembut, tarik ke atas dan ke belakang secara bergantian dengan tangan kanan dan kiri untuk menciptakan gerakan ritmis yang lembut dan cepat di panggul wanita. Hentikan manuver selama kontraksi dan tempatkan tekanan balik yang kuat pada sakrum wanita selama kontraksi.
- Gerakan dilanjutkan kembali setelah kontraksi.
Tindakan ini Bergantung pada kenyamanan ibu dan posisi punggung janin, provider dapat mempertimbangkan untuk meminta wanita tersebut berdiri dan bergerak, atau menyarankan agar dia mengambil posisi miring yang berlebihan atau posisi lateral kanan, Manuver ini juga dapat dilakukan dengan wanita yang berdiri di sisi tempat tidur dan bersandar di atas tempat tidur untuk mendapat dukungan (Cohen & Thomas, 2015).

Teknik Child's Pose

- Provider membantu ibu untuk berlutut pada sudut kanan, dengan mencondongkan tubuh ke depan ke lengan bawah atau bantal. Lutut harus terbuka selebar pinggultepat di bawah pinggulnya, mirip dengan posisi dalam yoga.

- Letakkan kain diatas bokong wanita, lalu pegang kain dengan erat disetiap sisi pinggul sambil duduk di belakangnya.
- Saring pinggul dengan cepat dengan gerakan pendek, dari sisi ke sisi atau ke depan dan ke belakang.
- Apabila terjadi kontraksi Gerakan dihentikan dan berikan tekanan balik yang kuat pada sakrum wanita selama kontraksi. Lanjut setelah kontraksi.

Untuk mengevaluasi indikator pada kenyamanan ibu dan posisi punggung janin, provider dapat mempertimbangkan untuk meminta ibu itu berdiri dan bergerak, atau sarankan agar ibu mengambil posisi miring. Posisi tubuh saat menggunakan Teknik Rebozo pertahankan pergelangan tangan tetap sejajar, hindari fleksi atau ekstensi. Pegang ujung kain seperti sedang pemerah susu sapi, dan posisi lutut menekuk. Jaga punggung tetap lurus. Jangan membungkuk di pinggang karena ini dapat membebani punggung bawah. Gunakan kekuatan berat badan sebagai penyangga jika sesuai, untuk mengangkat kain ke atas dan ke belakang (terutama saat menggunakan tangan dan lutut teknik). Apabila provider dan pendamping merasakan kelelahan di sarankan untuk istirahat. Ibu dapat beristirahat sambil melakukan gerakan rileksasi. Latihan dengan menggunakan *birth ball* dapat ibu lakukan ketika ibu sudah benar benar merasa nyaman dan siap (Cohen & Thomas, 2015).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Anggraini. (2015). Hubungan Pijat Perineum dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Kesehatan*, VI, 155–159.
- Batubara, A., Mahayani, E., & Al Faiq Agma, A. (2019). Pengaruh pelaksanaan pelvic rocking dengan birth ball terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin di klinik pratama tanjung deli tua tahun 2018. *Colostrum : Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.36911/colostrum.v1i1.608>
- Cohen, S. R., & Thomas, C. R. (2015). Rebozo Technique for Fetal Malposition in Labor. *Journal of Midwifery and Women's Health*. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12352>
- Gau, M. L., Chang, C. Y., Tian, S. H., & Lin, K. C. (2011). Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: A randomised controlled trial in Taiwan. *Midwifery*. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.02.004>
- Hassan Zaky, N. (2016). Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. <https://doi.org/10.9790/1959-0504031927>
- Iversen, M. L., Midtgaard, J., Ekelin, M., & Hegaard, H. K. (2017). Danish women's experiences of the rebozo technique during labour: A qualitative explorative study. *Sexual and Reproductive Healthcare*. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.10.005>

- M. vaijayanthimala, M. vaijayanthimala, & Dr. A. Judie, D. A. J. (2012). Effectiveness of Birthball Usage During Labour on Pain and Child Birth Experience Among Primi Parturient Mothers : A Randomized Interventional Study. *International Journal of Scientific Research*. <https://doi.org/10.15373/22778179/july2014/129>
- Munafiah, D., Puji, L., Mike, A., Parada, M., Rosa, M., & Demu, M. (2020). Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Kemajuan Persalinan. *Midwifery Care Journal*.
- Mutoharoh, S., Indrayani, E., & Kusumastuti, K. (2020). Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.220>
- Surtiningsih, Susiloretni, K. A., & Wahyuni, S. (2016). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises. *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Suryani, L., & Hardika, M. D. (2020). The Effectiveness Of *Birthing ball* Therapy On The Duration Of The First Stage Of Labor And The Intensity Of Labor Pain In Primigravid Mothers Giving Births. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.404>
- Wulandari, C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Yeung, M. P. S., Tsang, K. W. K., Yip, B. H. K., Tam, W. H., Ip, W. Y., Hau, F. W. L., Wong, M. K. W., Ng, J. W. Y., Liu, S. H., Chan, S. S. W., Law, C. K., & Wong, S. Y. S. (2019). Birth ball for pregnant women in labour research protocol: A multi-centre randomised controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2305-8>
- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. 2011. *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta

- Gau M-L, Chang C-Y, Tian S-H, Lin K-C. Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: A randomised controlled trial in Taiwan. *Midwifery*. 2011 Dec; 27(6):e293–300.
- Hau W L, Tsang SL, and Cheung, H Y. The use of Birth Ball As A Method of Pain Management Labour. HongKong: *Gynaecol Obstet*, 2012. pp.63-68 vol. 12, 2012
- Kurniawati, Ade, dkk.2017. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*.5(1) : 1-10
- Kustari, Oktifa, dkk.2012. *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan*.Malang: *Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan*
- Leung RW, Li JF, Leung MK, Fung BK, Fung LC, Tai SM, et al. 2013.Efficacy of birth ball exercises on labour pain management. *Hong Kong Med J*. 19(5):393–9
- Mallak, Jan S.2017.Suggested *Birthing ball* Protocol. *International Journal of Childbirth Education*.13(1) : 1-3
- Mathew, Albin et al.2012.A Comparative Study On Effect of Ambulation and *Birthing ball* On Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers in Selected Hospitals in Mangalore. *Nitte University Journal of Health Science*.2(2) : 2-5
- May Pui Shan Yeung, Katrina Wai Kay Tsang, Benjamin Hon Kei Yip, et al.2019. Birth ball for pregnant women in labour research protocol: a multi-centre randomised controlled trial, *BMC Pregnancy and Childbirth*.19:153

Morvarid Ghasab Shirazi¹ ID, Shahnaz Kohan², Firoozeh Firoozehchian¹, Elham Ebrahimi^{3*} ID. 2019. *Experience of Childbirth With Birth Ball* international. Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, Volume 7, No. 3, July 2019.

Ondeck, Michele. 2014. Healthy Birth Practice#2:Walk, movearound, and change position Troughout Labor.*The Journal of Perinatal Education*.23(4) : 188- 193

Rania E. Farrag, Ayat M. Omar. *Its Effect on the Progress of Labor and Outcome among Nulliparous Women*. International Journal of Nursing Didactics, September (2018).

Surtiningsih, Kun Aristiati Susiloretni, Sri Wahyuni. Efektivitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara.Jurnal Kepeawatan Soedirman (*The Soedirman Journal of Nursing*), Volume 11, No.2, Juli 2016.

Simkin Penny, P.T. With Katie Rohs.2018. *The Birth Partner: A Complete Guide To the Childbirth for dads, doulas and all other labor companions*. The Harvard Common Press, an imprint of the Quarto Group: USA

Siti Mutoharoh, Kusumastuti, Eni Indrayani.2019. Efektifitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan. Yogyakarta: Leutikaprio

Bidan Nenny.2020. *Tips dan Manfaat Birthing ball/Gymball Untuk Kehamilan Nyaman dan Persalinan Lancar*. <https://www.youtube.com/watch?v=qsiBCWdFU0A>.

Learning Momma. *Tips on how to use a birth ball, which is simply an exercise ball. The name birth ball is used affectionately when used to prepare for, or during labor*. www.spinningbabies.com. <https://id.pinterest.com/pin/294493263130816306/> Diakses

tanggal 27/12/2020

See discussions, stats, and author profiles for this publication. 2015.
*Effect of birth ball on labor pain relief: A systematic review
and meta-analysis*
<https://www.researchgate.net/publication/282335018>
Article in Journal of Obstetrics and Gynaecology Resea

BIOGRAFI PENULIS



Dina Raidanti, S.SiT., M.Kes. lahir di Tangerang 5 November 1981. Menamatkan SD sampai dengan SMA di Kota Tangerang, Banten. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan di Akademi Kebidanan Gatot Soebroto Jakarta, D-IV Bidan Klinis di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) Jakarta, dan Pendidikan S2 Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak Kespro di Universitas Respati Indonesia (URINDO) Jakarta. Saat ini menikah dengan Wahidin dan memiliki sepasang putra dan putri, yakni Quennandine Nailah Calluella dan Radya Ghanial Pasha. Kesibukan Penulis saat ini sebagai Bidan sekaligus Dosen Prodi Kebidanan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto Jakarta dan pelatih di beberapa kegiatan pelatihan Kesehatan ibu dan anak.



Cicik Mujianti, S.ST., M.Keb. lahir pada tanggal 6 Januari 1990 di Banyuwangi Jawa Timur. Penulis menempuh pendidikan di SDN Inpres Baras VI Pasangkayu Mamuju Utara (1997-2002). Selanjutnya sekolah di SMPN 4 Pasangkayu Mamuju Utara (2002-2005) dan sekolah SMAN 1 Purwoharjo Banyuwangi (2005-2008). Penulis melanjutkan studinya di Akademi Kebidanan Wira HusadaNusantara Malang (2008-2011), DIV Bidan Pendidik di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang (2011-2012), dan S2 Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar (2014-2016). Saat ini penulis mengabdikan diri di Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Nusantara Palu.

Birthing Ball

Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan

Metode pengurangan rasa nyeri dalam persalinan pun saat ini menjadi pilihan masyarakat. Metode non-farmakologis termasuk tindakan tanpa penggunaan obat-obatan yang dipercaya dapat meredakan rasa ketidaknyamanan dengan berbagai cara yang memfokuskan pada metode pilihan ibu, mengingat efek samping yang sering ditimbulkan pada penggunaan obat selama proses kelahiran bayi

Salah satu metode pereda nyeri non-farmakologis yang dapat membantu ibu dalam proses persalinan yaitu dengan menggunakan Birthing ball. Birthing ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan



Penerbit:

Ahlimedia Press (Anggota IKAPI)

Jl. Ki Ageng Gribig, Gang Kaserin MU No. 36

Kota Malang 65138, Telp: +628523277747

www.ahlmediapress.com

ISBN 978-623-6351-47-5



9

786236

351475