

## **PEMBERIAN EDUKASI METODE BIRTH BALL UNTUK PENURUNAN RASA NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI TPMB ANDINA PRIMITASARI PALEMBANG**

### ***THE PROVISION OF BIRTH BALL EDUCATION TO REDUCE LABOR PAIN DURING THE ACTIVE PHASE OF THE FIRST STAGE OF LABOR AT TPMB ANDINA PRIMITASARI PALEMBANG***

**Rika Oktapianti<sup>1</sup>, Dempri Triyanti<sup>2</sup>**

1,2 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

\*korespondensi Penulis : rika.oktapianti@yahoo.co.id

#### **Abstrak**

Persalinan merupakan proses fisiologis yang hampir selalu disertai rasa nyeri akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta penurunan dan rotasi janin di jalan lahir. Pada kala I fase aktif, intensitas dan frekuensi kontraksi semakin meningkat, sehingga rasa nyeri biasanya muncul lebih kuat dan teratur. Berbagai metode manajemen nyeri non farmakologis telah dikembangkan untuk membantu ibu mengatasi ketidaknyamanan selama proses persalinan yaitu dengan metode *birth ball*. Metode *birth ball* sangat efektif dalam penatalaksanaan nyeri persalinan karena membantu ibu mempertahankan posisi yang lebih ergonomis, meningkatkan relaksasi otot panggul, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat penurunan kepala janin. Penggunaan *birth ball* dapat merangsang pelepasan endorfin alami yang berfungsi sebagai analgesik tubuh, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang secara signifikan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu bersalin dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif melalui penerapan metode *birth ball* sebagai salah satu manajemen nyeri non farmakologis. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan metode *birth ball* kepada peserta penyuluhan. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang ada di TPMB Andina Primitasari sebanyak 12 orang. Media yang digunakan adalah power point, gym ball dan leaflet yang berisikan tentang cara mengatasi rasa nyeri persalinan dengan metode *birth ball*. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah para ibu hamil mengetahui tentang pengertian, penyebab rasa nyeri, faktor-faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri persalinan dan cara penatalaksanaan nyeri persalinan sebanyak 83,4%. Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan demonstrasi langsung penggunaan *birth ball* serta pendampingan saat persalinan guna membantu ibu mengelola nyeri secara efektif.

**Kata kunci :** Nyeri Persalinan, *Birth ball*, Kala I Fase aktif , Menejemen nyeri non farmakologis, ibu bersalin

#### **Abstract**

*Labor is a physiological process that is almost always accompanied by pain caused by uterine contractions, cervical dilatation, as well as fetal descent and rotation through the birth canal. During the active phase of the first stage of labor, the intensity and frequency of contractions increase, resulting in stronger and more regular pain. Various non-pharmacological pain management methods have been developed to help mothers cope with discomfort during labor, one of which is the birth ball method. The birth ball method is highly effective in managing labor pain because it helps mothers maintain a more ergonomic position, enhances pelvic muscle relaxation, and utilizes gravity to facilitate fetal head descent. The use of a birth ball can stimulate the release of natural endorphins that function as the body's analgesics, thereby significantly reducing pain perception. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of laboring mothers in reducing labor pain during the active phase of the first stage of labor through the application of the birth ball method as a non-pharmacological pain management strategy. The methods used included health education and training on the birth ball technique for participants. The target of this community service activity was 12 pregnant women at TPMB*

*Andina Primitasari. The media used were PowerPoint presentations, gym balls, and leaflets containing information on managing labor pain using the birth ball method. The results showed that 83.4% of pregnant women gained knowledge about the definition, causes of pain, factors influencing responses to labor pain, and methods of labor pain management. Health care providers, especially midwives, are expected to provide direct demonstrations of birth ball use and assistance during labor to help mothers manage pain effectively.*

**Keywords :** *Labor pain, Birth ball, Active phase of the first stage of labor, Non-pharmacological pain management, Laboring mothers*

## **Pendahuluan**

Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan pembukaan dan penipisan serviks serta turunnya janin menuju jalan lahir. Kelahiran sendiri adalah proses di mana janin bersama ketuban terdorong keluar melalui jalan lahir (Sondakh, 2017). Persalinan adalah peristiwa alami yang dialami setiap perempuan dan menjadi momen penting yang dinantikan oleh pasangan suami istri. Kehadiran seorang bayi merupakan peristiwa berharga bagi keluarga, sehingga dukungan mental dan spiritual dari keluarga sangat dibutuhkan selama proses persalinan berlangsung (Pratiwi, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu masih sangat tinggi. Sekitar 260.000 perempuan meninggal selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan tahun 2023. Sekitar 92% dari seluruh kematian ibu terjadi pada Negara berpenghasilan rendah dan menengah kebawah (WHO, 2023). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 melaporkan bahwa terdapat 5.043.078 ibu melahirkan, dan sebesar 23,2% di antaranya mengalami komplikasi persalinan (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas (2018), komplikasi persalinan yang paling sering terjadi meliputi ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), posisi janin yang tidak normal (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), hipertensi (2,7%), perdarahan (2,4%), serta penyebab lainnya (4,6%) (Riskesdas, 2018).

Selama proses persalinan, seorang ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional. Perasaan takut, tegang, dan cemas sering muncul bersamaan. Nyeri persalinan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses melahirkan. Sebelum persalinan dimulai, banyak ibu telah memiliki bayangan akan nyeri yang intens, meskipun di balik rasa takut tersebut terdapat rasa bahagia

karena akan segera menyambut kelahiran buah hati (Pratiwi, 2021).

Rasa nyeri saat persalinan merupakan bagian alamiah yang harus dilalui perempuan. Meskipun sebagian perempuan dapat menerima hal tersebut, masih banyak yang belum siap sehingga timbul rasa takut yang dapat mendorong pilihan persalinan operasi sesar. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat bagi calon ibu mengenai manajemen nyeri, salah satunya dengan penggunaan metode birth ball (Pratiwi, 2021).

Meskipun bersifat alami, persalinan khususnya kala I fase aktif hampir selalu disertai nyeri akibat kontraksi uterus yang semakin kuat dan teratur. Nyeri persalinan yang tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan peningkatan stres dan kecemasan ibu, yang memicu pelepasan hormon katekolamin sehingga menghambat kerja oksitosin dan menyebabkan kontraksi menjadi kurang efektif. Kondisi ini berpotensi memperlambat kemajuan persalinan dan meningkatkan risiko persalinan lama. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 8–10% persalinan mengalami persalinan lama, yang sebagian besar dipengaruhi oleh kontraksi uterus yang tidak adekuat dan kondisi psikologis ibu. Selain itu, nyeri persalinan yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan fisik, penurunan kemampuan coping ibu, serta meningkatkan risiko intervensi medis seperti penggunaan analgesik farmakologis dan tindakan operatif. Oleh karena itu, penatalaksanaan nyeri persalinan kala I yang tepat, aman, dan berbasis pendekatan fisiologis sangat diperlukan, salah satunya melalui metode non farmakologis seperti *birth ball*, yang terbukti membantu relaksasi, meningkatkan efektivitas kontraksi, serta

mendukung kelancaran proses persalinan (Pratiwi, 2021)

Metode *birth ball* dilakukan dengan memanfaatkan bola berukuran besar yang digunakan ibu bersalin untuk duduk, bersandar, atau melakukan gerakan aktif selama kala I fase aktif. Ibu dianjurkan duduk di atas bola dengan kedua kaki menapak lantai, kemudian melakukan gerakan memutar panggul, maju–mundur, atau ke samping mengikuti irama kontraksi. Posisi condong ke depan sambil memeluk bola atau berlutut dengan sandaran bola juga dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi (Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, 2018). Metode ini diberikan pada kala I fase aktif (pembukaan serviks  $\geq 4$  cm) dengan durasi sekitar 15–30 menit setiap sesi dan dapat diulang 2–3 kali atau disesuaikan dengan kondisi ibu dan kemajuan persalinan (Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, 2020)

Secara fisiologis, penggunaan *birth ball* membantu relaksasi otot panggul, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki posisi janin, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat penurunan kepala janin. Gerakan aktif pada *birth ball* juga merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga persepsi nyeri dapat berkurang (Simkin & Bolding, 2019). Dibandingkan metode non farmakologis lain seperti teknik pernapasan atau relaksasi pasif, *birth ball* memungkinkan ibu lebih aktif dan terlibat dalam proses persalinan. Namun, metode ini memiliki keterbatasan, antara lain memerlukan pendampingan tenaga kesehatan untuk mencegah risiko jatuh serta kurang optimal pada ibu dengan kondisi kelelahan berat atau komplikasi tertentu (WHO, 2018).

Dalam memberikan asuhan kebidanan, bidan harus memastikan kenyamanan ibu selama melahirkan, termasuk pengelolaan nyeri persalinan. Sayangnya, teknik pengendalian nyeri sering terabaikan sehingga dapat menimbulkan pengalaman negatif bagi ibu, bahkan trauma persalinan yang berpotensi berlanjut menjadi postpartum blues. Oleh karena itu, tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam menciptakan rasa aman dan nyaman bagi ibu (Judha, M., Sudarti, Fauziah, 2016).

Pengurangan nyeri persalinan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis

maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dianggap lebih cepat bekerja, namun biayanya lebih tinggi dan memiliki potensi efek samping. Sebaliknya, metode nonfarmakologis bersifat lebih sederhana, murah, aman, dan efektif karena dapat meningkatkan kendali ibu terhadap nyeri serta memberi pengalaman persalinan yang lebih nyaman (Anita, 2021).

Upaya menurunkan Angka Kematian Ibu dapat dimulai dengan mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Terdapat dua metode utama untuk mengatasi nyeri, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis menggunakan obat-obatan yang relatif mahal dan dapat menimbulkan efek samping bagi ibu dan janin. Sementara itu, metode nonfarmakologis dapat diterapkan oleh semua lapisan masyarakat karena lebih sederhana, terjangkau, dan minim risiko. Beberapa teknik nonfarmakologis tersebut meliputi penggunaan birth ball (juga dikenal sebagai fitball, swiss ball, atau gym ball), latihan pernapasan, perubahan posisi, relaksasi, hidroterapi, terapi panas atau dingin, musik, guided imagery, akupresur, dan aromaterapi yang semuanya bertujuan meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses persalinan (Fitriana, 2018).

Birth ball merupakan salah satu metode relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Penggunaan birth ball membantu ibu merilekskan tubuh dan pikiran, meningkatkan aliran darah menuju uterus dan plasenta, mengurangi tekanan pada tubuh, serta memperbesar diameter panggul hingga 30%. Selain itu, penggunaan birth ball memberikan kenyamanan pada lutut dan pergelangan kaki, memberikan tekanan balik pada perineum dan paha, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan kepala bayi sehingga mempercepat proses persalinan (Maryani, 2017).

Metode pemberian edukasi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan praktik. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi secara ceramah interaktif mengenai konsep nyeri persalinan dan manajemen nyeri non farmakologis menggunakan *birth ball*. Selanjutnya dilakukan demonstrasi langsung penggunaan *birth ball* oleh tenaga kesehatan, yang meliputi posisi duduk, gerakan memutar panggul, maju–mundur, dan ke samping,

serta posisi bersandar dan berlutut menggunakan *birth ball*. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk melakukan *redemonstrasi* dengan pendampingan untuk memastikan pemahaman dan keterampilan penggunaan *birth ball* secara benar dan aman.

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai nyeri persalinan dan metode *birth ball*. Selain itu, digunakan lembar observasi keterampilan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan penggunaan *birth ball* sesuai dengan prosedur yang benar. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab sebagai umpan balik langsung terhadap pemahaman peserta selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Seorang bidan memiliki peran yang penting dalam proses persalinan, sehingga penting mengetahui rasa nyeri persalinan pada ibu untuk mengidentifikasi strategi terbaik mengelola rasa nyeri saat persalinan. Nyeri adalah salah satu faktor yang dominan dalam persepsi perempuan akan pengalaman persalinan, dan petugas kesehatan khususnya bidan harus menyadari peran pentingnya agar dapat memaksimalkan rasa nyeri yang dialami ibu bersalin sehingga bisa memantau kesejahteraan selama dan setelah kelahiran pada semua wanita baik primipara maupun multipara.

## Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Andina Primitasari Palembang pada tanggal 21-28 November 2024, dengan tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut :

### 1. Sosialisasi dan Perijinan

Langkah pertama yang dilakukan yaitu sosialisasi serta meminta izin kepada pihak praktik mandiri bidan andina primitasari untuk mendapatkan persetujuan terkait waktu dan tempat kegiatan. Setelah itu, dilakukan penyampaian informasi kepada pihak terkait untuk mengkoordinasikan pengumpulan ibu hamil agar dapat menghadiri kegiatan sosialisasi tentang cara mengatasi nyeri persalinan dengan menggunakan metode *birth ball*.

2. Persiapan alat dan sarana serta media  
Perlengkapan dan media yang disiapkan untuk kegiatan ini meliputi bahan penyuluhan, yaitu persentasi power point, leaflet serta alat bola untuk dilakukan *birth ball*.
3. Penyuluhan cara mengatasi rasa cemas menjelang persalinan.  
Para ibu hamil dikumpulkan dalam satu ruangan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Materi penyuluhan serta pelatihan metode *birth ball* disampaikan dengan jelas, dan peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan apabila ada hal yang belum dimengerti.
4. Evaluasi dilakukan kepada peserta penyuluhan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan yang sesuai dengan materi yang telah disampaikan, dan peserta diminta menjawab pertanyaan tersebut sebagai bentuk penilaian pemahaman.

## Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada ibu hamil di PMB Andina Primitasari pada tanggal 21–28 November 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang. Sebelum sesi edukasi dimulai, para ibu diberikan beberapa pertanyaan berupa *pre-test* mengenai metode *birth ball*. Selanjutnya, edukasi dan pelatihan disampaikan oleh petugas penyuluh. Setelah materi diberikan, petugas membuka sesi tanya jawab serta melakukan tindak lanjut, kemudian kegiatan ditutup dengan pemberian *post-test* untuk menilai pemahaman peserta. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama kurang lebih 90 menit.

Adapun alur kegiatan dimulai dengan sesi pengenalan atau sosialisasi selama 5 menit untuk membangun interaksi yang baik antara narasumber dan peserta. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai metode *birth ball* selama 30 menit. Materi yang disampaikan meliputi definisi metode *birth ball*, tujuan dan manfaatnya, serta langkah-langkah penerapannya. Sesi tanya jawab dilakukan selama 15 menit, dan sebanyak tiga peserta mengajukan pertanyaan. Berikutnya, dilakukan pelatihan praktik metode *birth ball* selama 30 menit. Kegiatan ditutup dengan evaluasi akhir yang berlangsung selama sekitar 10 menit.

Tabel.1 Hasil Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan Ibu	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	7	58,3	10	83,4
Cukup	2	16,7	1	8,3
Kurang	3	25	1	8,3
Total	12	100	12	100

Beberapa ibu hamil membagikan pengalaman kehamilan mereka. Mereka mengungkapkan adanya rasa takut dalam menghadapi proses persalinan, seperti meningkatnya kepanikan, kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan menjelang persalinan. Namun, setelah diberikan edukasi mengenai tahapan persalinan serta cara mengatasi nyeri selama persalinan, rasa takut tersebut berkurang. Ketakutan yang sebelumnya muncul akibat kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan menjadi menurun karena ibu sudah memahami tahapan persalinan serta mengetahui metode untuk membantu mengurangi rasa nyeri saat melahirkan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan metode birth ball sebesar 83,4%. Hal tersebut tercermin dari respons peserta yang aktif bertanya saat sesi diskusi serta hasil evaluasi yang menunjukkan pemahaman mereka mengenai penggunaan birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan. Seluruh kegiatan berjalan lancar tanpa hambatan, dan peserta menunjukkan sikap kooperatif dari awal hingga akhir karena materi serta keterampilan yang diberikan dapat diterima dengan baik.



Gambar 1. Wawancara dan pemberian materi



Gambar 2. Praktik metode birth ball

### Pembahasan

Birth ball atau bola lahir adalah alat berbentuk bola yang dapat digunakan ibu bersalin pada kala I untuk membantu mempercepat kemajuan persalinan melalui posisi dan gerakan seperti *pelvic rocking*. Penggunaan birth ball memiliki beberapa manfaat, antara lain meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta, dan bayi; mengurangi tekanan sehingga membuat tubuh lebih rileks; meningkatkan kapasitas panggul hingga 30%; memberikan kenyamanan pada lutut serta pergelangan kaki; serta memberikan tekanan balik pada perineum dan paha. Posisi ini juga memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu menurunkan bayi sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih cepat (Maryani, T., & Estiwidani, 2016).

Tujuan penggunaan birth ball adalah membantu mengontrol, mempercepat, dan mempermudah turunnya kepala janin, serta mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri selama persalinan, khususnya pada kala I (Kartini, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Sriwenda dan (Sriwenda & Yulinda, 2016) didapatkan bahwa Lama persalinan kala I fase aktif yang dilakukan bola persalinan (Birth Ball) sebanyak 83% proses persalinannya  $\leq 6$  jam sedangkan yang 4 tidak dilakukan bola persalinan (Birth Ball) hanya sebesar 17%, maka dapat diambil 4 kesimpulan bahwa ada pengaruh bola persalinan (Birth Ball) dengan lama persalinan kala I fase aktif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi dan pelatihan, dengan alat bantu berupa leaflet tentang metode *birth ball* untuk mengurangi nyeri persalinan. Proses kegiatan dilaksanakan selama 90 menit, yang diawali dengan pelaksanaan *pre-test*, pemberian materi edukasi, demonstrasi dan praktik penggunaan *birth ball*, serta diakhiri dengan *post-test* sebagai evaluasi kegiatan.

Berdasarkan hasil evaluasi *post-test*, diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan metode *birth ball* sebesar 83,4%. Hal tersebut tercermin dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi serta hasil evaluasi yang menunjukkan pemahaman yang baik mengenai penggunaan *birth ball* untuk mengurangi nyeri persalinan. Seluruh kegiatan berjalan lancar tanpa hambatan, dan peserta menunjukkan sikap kooperatif dari awal hingga akhir karena materi dan keterampilan yang diberikan dapat diterima dengan baik. Secara teknis, metode *birth ball* dilakukan dengan cara ibu duduk di atas bola dengan posisi kaki menapak lantai, kemudian melakukan gerakan memutar panggul, maju–mundur, dan ke samping secara perlahan mengikuti irama kontraksi. Selain itu, ibu juga dapat berada pada posisi condong ke depan atau berlutut sambil bersandar pada *birth ball* untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Metode ini dianjurkan diberikan pada kala I fase aktif persalinan (pembukaan serviks  $\geq 4$  cm), dengan durasi sekitar 15–30 menit setiap sesi dan dapat diulang sesuai kebutuhan serta toleransi ibu.

Penggunaan *birth ball* memiliki kelebihan dibandingkan metode pengurangan nyeri non farmakologis lainnya seperti teknik pernapasan atau relaksasi pasif, karena memungkinkan ibu bersalin tetap aktif bergerak, meningkatkan relaksasi otot panggul, memperbaiki posisi janin, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat penurunan kepala janin. Selain itu, metode ini aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping. Namun demikian, *birth ball* juga memiliki keterbatasan, antara lain memerlukan pendampingan tenaga kesehatan untuk menjamin keamanan penggunaan serta kurang optimal pada ibu dengan kondisi kelelahan berat atau komplikasi tertentu. Dibandingkan metode farmakologis, *birth ball* tidak memberikan efek analgesik instan, tetapi lebih berfokus pada pengelolaan nyeri secara fisiologis dan berkelanjutan.

Penelitian ini konsisten dengan temuan (Andarwulan, 2023), yang melaporkan bahwa penggunaan *birth ball* berpengaruh terhadap durasi kala I fase aktif pada ibu primigravida. Efektivitas *birth ball* dalam mempercepat kala I fase aktif disebabkan oleh penerapan posisi tegak (*upright*

*position*) yang dipadukan dengan berbagai gerakan di atas bola. Saat menggunakan *birth ball*, ibu tidak hanya mendapatkan manfaat dari posisi tegak yang membantu penurunan kepala janin melalui gaya gravitasi, tetapi juga dari gerakan-gerakan yang dilakukan yang mampu membuat kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan efektif. Kontraksi yang lebih efisien ini mendukung proses penurunan kepala janin serta mempercepat pembukaan serviks, sehingga waktu kala I fase aktif menjadi lebih singkat.

Penggunaan *birth ball* terhadap nyeri persalinan sangat berpengaruh karena peranya sebagai salah satu system pereda nyeri, selain itu kemampuan petugas untuk memberikan sugesti, penjelasan ataupun konseling untuk menerima persalinan sebagai suatu proses yang alamiah juga sangat dibutuhkan untuk menunjang pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap intensitas nyeri. Partisipasi keluarga juga dibutuhkan untuk mendukung penggunaan *birth ball* yang masih jarang digunakan, bahkan pasien dan keluarga pasien ada yang belum pernah tahu sebelumnya pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap intensitas nyeri persalinan. Bagi sebagian besar responden penggunaan *birth ball* merupakan sesuatu hal yang baru dan menarik tapi ada juga yang merasa tidak nyaman. Menyakinkan pasien tentang manfaat penggunaan *birth ball* yakinkan responden bahwa *birth ball* sebagai salah satu metode atau system pereda nyeri yang sederhana dan sudah pernah teruji pengaruhnya pada pasien pasien sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian (Maryani, 2017) yang menunjukkan bahwa penggunaan *birth ball* secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan ibu yang tidak menggunakan *birth ball*. Penelitian lain oleh (Taavoni, S., Sheikhan, F., Abdolalian, S., & Ghavi, 2016) menyatakan bahwa latihan dan penggunaan *birth ball* selama persalinan dapat meningkatkan relaksasi ibu, memperbaiki posisi janin, serta mengurangi persepsi nyeri secara bermakna. (Simkin, P., & Bolding, 2019) juga melaporkan bahwa metode non farmakologis yang melibatkan aktivitas dan perubahan posisi, termasuk *birth ball*, efektif dalam menurunkan nyeri persalinan dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.



Selain itu, penelitian oleh (Gau, M. L., Chang, C. Y., Tian, S. H., & Lin, 2011) menunjukkan bahwa ibu bersalin yang menggunakan *birth ball* pada kala I persalinan mengalami penurunan tingkat nyeri dan kecemasan serta menunjukkan kemajuan persalinan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Dukungan tenaga kesehatan dan keluarga dalam penggunaan *birth ball* juga dilaporkan berpengaruh terhadap kepatuhan dan kenyamanan ibu selama persalinan (Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, 2020). Temuan-temuan tersebut mendukung hasil pengabdian masyarakat ini, di mana sebagian besar responden menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan penerimaan terhadap penggunaan *birth ball* sebagai metode sederhana, aman, dan efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I, meskipun masih terdapat sebagian kecil ibu yang merasa kurang nyaman pada awal penggunaan.

### Kesimpulan

Edukasi dan pelatihan penggunaan metode *birth ball* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil evaluasi melalui *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar 83,4%, yang mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil mampu memahami manfaat, indikasi, serta langkah penggunaan *birth ball* secara benar dan aman. Selain itu, respon positif dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode *birth ball* dapat diterima dengan baik sebagai alternatif manajemen nyeri non farmakologis. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian, metode *birth ball* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari edukasi antenatal dan pendampingan persalinan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan secara fisiologis serta meningkatkan pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan positif.

### Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan kepada warga dan pihak Praktik Mandiri Bidan Andina Primitasari yang telah memberi izin dan bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

### Daftar Pustaka

- Andarwulan, S. M. H. (2023). Efektivitas Birthing Ball pada Ibu Primipara terhadap Persalinan Kala Dua. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10 no 1. [https://www.researchgate.net/publication/368339650\\_Efektivitas\\_Birthing\\_Ball\\_pada\\_Ibu\\_Primipara\\_terhadap\\_Persalinan\\_Kala\\_Dua](https://www.researchgate.net/publication/368339650_Efektivitas_Birthing_Ball_pada_Ibu_Primipara_terhadap_Persalinan_Kala_Dua)
- Anita. (2021). Terapi Komplementer Dengan Massage dalam Nyeri Persalinan: Systematic Review. *Jurnal Kebidanan Mahardika (JKM)*. Jurnal Kebidanan Mahardika
- Fitriana, N. W. (2018). *Asuhan Persalinan secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- 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. *Journal of Nursing Research*.
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2016). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Muha Medika, Yogyakarta.
- Kartini, F. (2017). *Efektivitas latihan birth ball terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida (Doctoral dissertation, Universitas Alma Alta)*.
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity and Women's Health Care*. Elsevier.
- Maryani, T., & Estiawidani, D. (2016). Terapi birth ball berpengaruh terhadap lama kala II dan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida di RB Kasih Ibu Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10 (2).
- Maryani. (2017). Pengaruh penggunaan birth ball terhadap nyeri persalinan kala I. *Jurnal Kebidanan*.

- Pratiwi, D. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Persalinan.e*. Pustaka Aksara, Surabaya.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar. 2019. Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data*. Jakarta. Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2019). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
- Sondakh. (2017). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Erlangga.
- Sriwenda, D., & Yulinda. (2016). Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. *JOURNAL NERS AND MIDWIFERY INDONESIA*.  
<https://doi.org/DOI> :  
[http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(3\).141-147](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2016.4(3).141-147)
- Taavoni, S., Sheikhan, F., Abdolahian, S., & Ghavi, F. (2016). Birth ball or heat therapy? A randomized controlled trial to compare the effectiveness of birth ball and heat therapy on labor pain and labor outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice. Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. V. (2018). *Midwifery*. Jones & Bartlett Learning.
- WHO. (2018). *World Health Organization (WHO). WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience*.
- WHO. (2023). *World Health Organization, Maternal Mortality*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>