



---

## PENERAPAN BIRTH BALL PADA IBU BERSALIN

Oleh

Rina Dwi Anggraeni<sup>1</sup>, Eka Suryani<sup>2</sup>, Elsa Zulfiatur Rahma<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Lenggogeni

Email: [1rina@usindo.ac.id](mailto:rina@usindo.ac.id)

---

### Article History:

Received: 08-07-2023

Revised: 21-07-2023

Accepted: 06-08-2023

### Keywords:

Ibu Hamil, Birth Ball, Ibu Bersalin

**Abstract:** *An abnormally timed delivery due to prolonged labor. Factors that affect the length of labor are presentation abnormalities, inadequate contractions, birth canal abnormalities, multiple pregnancies, and anemia. To prevent prolonged labor, there are several ways, namely yoga, pregnancy exercise and birthball techniques. During pregnancy, pregnant women can use a birthing ball when the gestational age enters the third trimester. At this gestational age, the growing size of the fetus can put pressure on the blood vessels and nerves in the pelvic and back area. This often makes pregnant women feel pain in the area. Birthing balls can be used by pregnant women to replace ordinary chairs and to exercise. Sitting with a birthing ball in the third trimester of pregnancy can be more comfortable for pregnant women. This ball also makes it easier for pregnant women to get up to stand*

---

## PENDAHULUAN

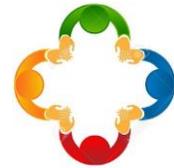
Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Menurut data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut masih relative lebih tinggi jika dibandingkan dengan Negara-negara anggota ASEAN. Untuk menurunkan AKI diperlukan upaya-upaya yang terkait dengan kehamilan, kelahiran dan nifas (WHO, 2011).

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu, persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. (Asuhan Persalinan Normal 2008:37).

Pada proses persalinan melewati empat kala, pada kala satu dibagi ke dalam dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Pada fase laten merupakan periode dari awal persalinan hingga titik ketika pembukaan mulai berjalan secara progresif. Fase aktif merupakan periode waktu awal dari kemajuan aktif pembukaan hingga pembukaan menjadi komplit (Varney, 2007).

Pada primigravida lama persalinan pada kala satu mempunyai durasi yang lebih lama dibandingkan dengan multigravida, dimana lama persalinan kala satu pada primigravida sekitar 20 jam sedangkan multigravida sekitar 14 jam. Tetapi tidak semua persalinan alamiah akan berakhir sesuai dengan waktu normal (Varney, 2007).

Persalinan yang waktunya tidak normal dikarenakan partus lama. Faktor yang mempengaruhi persalinan menjadi lama yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, dan anemia. Untuk mencegah terjadinya



partus lama, ada beberapa cara yaitu dengan yoga, senam hamil dan tehnik birthball (bola kelahiran).

Di masa kehamilan, Bumil bisa menggunakan birthing ball saat usia kandungan memasuki trimester ketiga. Pada usia kehamilan ini, ukuran janin yang semakin membesar dapat menekan pembuluh darah dan saraf pada area panggul serta punggung. Hal ini kerap membuat Bumil merasakan nyeri pada area tersebut. Birthing ball bisa Bumil gunakan untuk menggantikan kursi biasa dan untuk berolahraga. Duduk menggunakan birthing ball di trimester ketiga kehamilan bisa jadi lebih nyaman untuk Bumil. Bola ini juga memudahkan Bumil saat beranjak untuk berdiri. (Nareza, 2020)

## METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan diBPM Yayasan Haryatini, SST di Kota Karawang, Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilakukan Pada saat Pasien Mau bersalin. Sebelumnya Akan dijelaskan terlebih dahulu penggunaan Birth Ball sebelum tindakan dilakukan pada pasien yang bersalin. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan selama enam bulan, dan dilakukan pada saat pasien akan bersalin diMulai pada tanggal 05 April 2024 – 05 Agustus 2024. Untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan, adapun procedure kerja yang dibuat selama kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah Persiapan Alat dan bahan Bola Ukuran bola disesuaikan dengan tinggi badan ibu hamil. Ibu hamil dengan tinggi badan <160-170cm dianjurkan menggunakan bola dengan diameter 55-65cm. wanita dengan tinggi badan 170cm cocok menggunakan bola dengan diameter 75cm kemudian Matras, Kursi dan Bantal atau pengalas yang empuk.

### **Teknik Dan Cara Melakukan Birth Ball. Duduk diatas bola**

Duduklah diatas bola seperti duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan diatas bola terjaga Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan, Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan, Dengan tetap duduk diatas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur.

Berdiri bersandar di atas bola dengan Letakkan bola di atas kursi. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan pada bola seperti merangkul bola, Lakukan gerakan ini selama 5 menit.

Berlutut dan bersandar di atas bola kemudian Letakkan bola di lantai, Dengan menggunakan bantal/pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut Kemudian posisikan badan bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola, Dengan tetap pada posisi merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola, Dengan tetap merangkul bola, minta pendamping untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 menit

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan April - Agustus 2024. birthing ball atau bola persalinan dapat membantu mempercepat persalinan, Membantu membuka panggul Birthing ball dapat membantu membuka panggul sehingga



memudahkan janin turun ke jalan lahir. Mempercepat dilatasi serviks, Posisi tubuh saat menggunakan birthing ball memungkinkan gravitasi mempercepat dilatasi serviks. Meningkatkan aliran darah.

Birthing ball dapat meningkatkan aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. Meredakan tekanan Birthing ball dapat meredakan tekanan dan memberikan rasa nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki.

Selain itu, birthing ball juga dapat membantu ibu hamil mendapatkan posisi yang nyaman saat persalinan, mengurangi rasa cemas saat menunggu persalinan, dan membantu menyetel bayi selama kehamilan dan persalinan.

Sebaiknya, ibu hamil yang memiliki riwayat alergi terhadap bahan lateks menghindari penggunaan birthing ball. Sebagai gantinya, ibu hamil bisa melakukan jenis olahraga lain yang cukup aman.

**Dokumentasi kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:**



## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Penggunaan Birth Ball Pada Proses Persalinan sangat Berguna dan bermanfaat terutama bagi ibu bersalin sehingga mengurangi rasa sakit dan mempercepat proses persalinan karena Birth ball merupakan salah satu barang yang akan sangat berguna saat persalinan. Hal tersebut juga sesuai dengan Penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa penggunaan birthing ball yang rutin sejak kehamilan dapat mempercepat proses persalinan, mengurangi penggunaan suntik bius epidural, dan mengurangi risiko operasi caesar.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Arikunto S, 1998, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. PT. Rhineka Cipta, Jakarta.
- [2] ----- 2002, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, PT. Rhineka Cipta, Jakarta.
- [3] APN, 2008. Asuhan Persalinan Normal. Penerbit. JNPK - KR, Jakarta.
- [4] Dinkes, 2002, Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta.
- [5] Maurenne. 2005. Activities for fetal. Prosiding.  
<http://spinningbabies.com/techniques/activities-for-fetal-positioning/birthing-ball/>.
- [6] Nareza, dr. (2020). Manfaat Birthing Ball. Tersedia
- [7] Varney, H. (2007). Buku Ajar Asuhan kebidanan. Ed.4. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta :EGC
- [8] Notoatmodjo, 2002, Metodologi Penelitian
- [9] Kesehatan. PT. Rhineka Cipta, Jakarta.
- [10] -----, 2003, Ilmu Kesehatan Masyarakat PT. Rhineka Cipta, Jakarta.44.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN