

Nursing Care With *Birth Ball* Exercises Application For Maternity Pain Lower

Siti Nur Chasanah¹  Eka Riyanti²

¹. Student of Muhammadiyah Health Sciences College of Gombong, Indonesia

². Lecturer of Muhammadiyah Health Science College of Gombong, Indonesia

 nurcuwo@gmail.com

Abstract

Background: *Childbirth is a natural process experienced in the female reproductive cycle. The first stage of maternity is the opening period that lasts from 3 openings to complete opening. Maternity is accompanied by pain. Pain during maternity is a physiological manifestation of the contraction (shortening) of the uterine muscles. The use of a birth ball during maternity can reduce pain levels because it stimulates postural reflexes and keeps the muscles and spine in good condition.*

Objective: *To provide nursing care for normal maternity in the active phase of the 1st stage with maternity pain at PKU Muhammadiyah Sruweng Hospital.*

Methods: *The research method is descriptive with a case study approach. The case study subjects that will be studied are 5 mothers with normal delivery with the main problem of maternity pain. The tools in this study were nursing care formats, Nursing Kits, SOP birth balls, and observation sheets for signs of maternity pain. Presentation of data that the author does by drawing conclusions based on subjective and objective data, which is presented in the documentation method and nursing care resume*

Results: *The results of the study showed that the five patients had the same main complaint of acute pain before delivery. Priority nursing diagnoses in Patients I-V were maternity pain associated with cervical dilatation as evidenced in the three patients who complained of pain on a scale of 5-7. Nursing interventions that are carried out are pain management and birth ball exercises. The nursing implementation is Pain Management (I.08238) which includes Observation (Identification of location, characteristics, duration, frequency. Quality, the intensity of pain. Identification of pain scale. Identification of non-verbal pain responses. Identification of factors that aggravate and relieve pain). In addition to pain management, the author also applies birth ball exercises. The results of the nursing evaluation in Patient IV showed a decrease in pain scale and increased pain control. The results of the innovation of the Birth Ball exercise action on clients with normal delivery in the first stage showed a decrease in pain scale after the birth ball exercise. Clients 1-5 experienced a decrease in 2-3 scales after the birth ball exercise.*

Recommendation: *The results of this nursing care can be used as a reference for the preparation of SOPs for the management of maternity pain*

Keywords: *Birth Ball; maternity pain; normal maternity inactive phase 1*

Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Latihan *Birth Ball* Untuk Menurunkan Nyeri Melahirkan

Abstrak

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami dalam siklus reproduksi wanita. Persalinan Kala I adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan 3 sampai pembukaan lengkap. Persalinan disertai rasa nyeri. Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi fisiologis dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Penggunaan *birth ball* selama persalinan mampu menurunkan tingkat nyeri karena merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik.

Tujuan: Melakukan Asuhan keperawatan persalinan normal kala 1 fase aktif dengan nyeri melahirkan di RS PKU Muhammadiyah Sruweng.

Metode: Metode penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek studi kasus yang akan dikaji adalah 5 ibu bersalin normal dengan masalah utama nyeri

melahirkan. Alat dalam penelitian ini adalah format asuhan keperawatan, Nursing Kit, SOP *birth ball* serta lembar observasi tanda gejala nyeri bersalin. Penyajian data yang penulis lakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan data subjektif dan objektif, yang disajikan dalam metode pendokumentasian dan resume asuhan keperawatan

Hasil: Hasil pengkajian menunjukkan kelima pasien memiliki keluhan utama yang sama nyeri akut kenceng kenceng menjelang persalinan. Diagnosa keperawatan prioritas pada Pasien I-V adalah nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks yang dibuktikan pada ketiga pasien yang mengeluh nyeri pada rentang skala 5-7. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu manajemen nyeri dan latihan *birth ball*. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu Manajemen Nyeri (I.08238) yang meliputi Observasi (Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi. Kualitas, intensitas nyeri. Identifikasi skala nyeri. Identifikasi respons nyeri non verbal. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri). Selain manajemen nyeri, penulis juga menerapkan latihan *birth ball*. Hasil evaluasi keperawatan pada Pasien I-V menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan kontrol nyeri yang meningkat. Hasil inovasi tindakan latihan *Birth Ball* pada klien persalinan normal kala I fase aktif menunjukkan penurunan skala nyeri setelah dilakukan latihan *birth ball*. Klien 1-5 mengalami penurunan 2-3 skala setelah di dilakukan latihan *birth ball*.

Rekomendasi: Hasil asuhan keperawatan ini dapat dijadikan acuan penyusunan SOP penatalaksanaan nyeri persalinan

Kata kunci: *Birth Ball*; nyeri persalinan; persalinan normal kala 1 fase aktif

1. Pendahuluan

Persalinan Kala I adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan 3 sampai pembukaan 10 (lengkap). Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi fisiologis dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim, sebagai kontraksi miometrium, merupakan proses fisiologis dengan intensitas yang berbeda pada masing masing individu. Tidak ada terapi farmakologis untuk mengurangi nyeri melahirkan. Nyeri melahirkan yang bersifat fisiologis membuat tenaga kesehatan kurang memperhatikan modifikasi tehnik nonfarmakologi untuk meringankan nyeri melahirkan dan membiarkan ibu bersalin merasakan sakit terus menerus selama proses persalinan. Hal ini menyebabkan trauma baik fisik maupun psikologis, bahkan berpotensi meningkatkan angka persalinan *Section Caesarea*. Oleh sebab itu tenaga kesehatan harus meningkatkan pengetahuan dan menerapkan tehnik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan.

Metode nonfarmakologis merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk menghilangkan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri persalinan yaitu latihan *birth ball*. Selama bertahun-tahun tenaga kesehatan hanya menerapkan tehnik nonfarmakologis relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri persalinan. Tehnik ini masih jauh dari memadai karena kurang efektif untuk diterapkan pada manajemen nyeri persalinan.

Penggunaan *birth ball* selama persalinan mampu menurunkan tingkat nyeri karena merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, sehingga mengurangi kecemasan, memfasilitasi penurunan kepala janin, mengurangi lamanya kala 1 serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu, selain itu juga dilaporkan bahwa para ibu merasa lebih nyaman dan rileks dan 95% responden menyatakan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan (Gau, 2011).

Dengan penerapan latihan *birth ball* selama 1x30 menit pada kala 1 fase aktif ini diharapkan dapat mengurangi dampak fisik maupun psikologis bagi ibu yang menghadapi nyeri melahirkan. Bertambahnya pembukaan servik akan bertambah pula tingkat rasa nyeri yang dirasakan, penerapan latihan *birth ball* berdampak pada penurunan skala nyeri

melahirkan dan peningkatan kontrol nyeri persalinan. Latihan *birth ball* ini diharapkan kedepannya akan mengurangi rasa takut, cemas, maupun trauma ibu untuk menghadapi proses persalinan, serta menurunkan angka *Sectio Caesarea*.

Tujuan dari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini untuk menguraikan hasil asuhan keperawatan dengan penerapan latihan *birth ball* untuk menurunkan nyeri melahirkan pada klien persalinan normal kala I fase aktif di RS PKU Muhammadiyah Sruweng. Penulis akan menerapkan latihan *birth ball* pada 5 orang klien yang sedang dalam proses persalinan kala I fase aktif. Mengkaji tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan *birth ball* kemudian melakukan evaluasi dari tindakan yang telah dilakukan.

2. Literatur Review

Menurut penelitian Indrayani dan Riyanti (2019) di Bekasi menunjukkan bahwa dari 64.7% ibu yang mengalami nyeri agak banyak menurun menjadi 52.9% setelah mendapatkan perlakuan terapi *birth ball*, dengan P value 0.001, hal ini menunjukkan P value <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwasanya ada pengaruh skor nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, untuk nyeri persalinan pada kala I fase aktif petugas kesehatan hanya menyarankan pasien untuk nafas panjang dan dalam. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan diatas penulis tertarik untuk mengangkat judul Karya Ilmiah Akhir Ners “Analisa asuhan keperawatan persalinan normal kala I fase aktif pada masalah keperawatan nyeri melahirkan dengan penerapan latihan *birth ball* di RS PKU Muhammadiyah Sruweng”.

3. Metode

Karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek studi kasus yang akan dikaji adalah 5 ibu bersalin normal dengan masalah utama nyeri melahirkan yang akan diberikan latihan *birth ball* selama 1x30 menit pada kala I fase aktif. Ibu bersalin akan dikaji skala nyeri dan tingkat kontrol nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan *birth ball* selanjutnya akan dianalisa perbedaan skala dan kontrol terhadap nyeri sebelum dan sesudah latihan *birth ball*. Alat dalam penelitian ini adalah format asuhan keperawatan, Nursing Kit, matras, bola karet diameter 55 cm, SOP *birth ball* serta lembar observasi tanda gejala nyeri bersalin. Penyajian data yang penulis lakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan data subjektif dan objektif, yang disajikan dalam metode pendokumentasian dan resume asuhan keperawatan. Asuhan keperawatan dimulai dari tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Ringkasan Proses Pengkajian

Klien I, umur 26 Tahun, G3P2A0 hamil 39 minggu. Kenceng-kenceng sejak jam 18.00 WIB nyeri dirasakan 3 menit sekali, keluar lendir darah, ketuban belum pecah. Saat dikaji pembukaan 6-7 cm.

Klien II, umur 24 Tahun, G2P0A1 hamil 38 minggu +6 hari. Kenceng-kenceng sejak jam 08.00 WIB 5 menit sekali, keluar lendir darah, ketuban belum pecah. Saat dikaji pembukaan 4-5 cm.

Klien III, umur 22 Tahun, G1P0A0 hamil 39 minggu 5 hari, kenceng-kenceng sejak jam 07.00 WIB, kontraksi dirasakan 5 menit sekali, keluar lendir darah. Saat dilakukan pemeriksaan dalam pembukaan 4-5 cm.

Klien IV, umur 23 Tahun, G1P0A0 hamil 40 minggu +2hari. Kenceng-kenceng sejak jam 03.00 WIB 5 menit sekali, keluar lendir darah, ketuban belum pecah. Saat dikaji pembukaan 4-5 cm.

Klien V, umur 26 Tahun, G2P1A0 hamil 40 minggu. Kenceng-kenceng sejak jam 09.00 WIB 5 menit sekali, keluar lendir darah, ketuban belum pecah. Saat dikaji pembukaan 6 cm.

4.2. Diagnosa Keperawatan

Dari hasil pengkajian kelima klien mengeluhkan nyeri saat kontraksi datang. Masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks.

4.3. Intervensi Keperawatan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x30 menit diharapkan nyeri dapat terkontrol dengan kriteria hasil:

Kontrol Nyeri:

- Melaporkan nyeri terkontrol
- Kemampuan mengenali onset nyeri
- Kemampuan mengenali penyebab nyeri
- Kemampuan menggunakan teknik non-farmakologis

Intervensi yang telah dilakukan pada Pasien I, II, III, IV dan V dengan diagnosa utama nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks yaitu:

Manajemen Nyeri (I.08238)

Observasi:

- Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi. Kualitas, intensitas nyeri
- Identifikasi skala nyeri
- Identifikasi respons nyeri non verbal
- Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri

Terapeutik:

- Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (mis : terapi latihan *Birth Ball*, hipnosis, akupressur, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dsb)
- Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis : suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan).

4.4. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan pada klien I sampai klien V yaitu mengidentifikasi (lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri). Mengidentifikasi respons nyeri non verbal.

Memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengontrol rasa nyeri yaitu dengan latihan *Birth Ball*. kelima klien mengikuti petunjuk dan mempraktekkan semua gerakan latihan *Birth Ball* dengan baik. Kemudian mengkaji ulang skala nyeri setelah dilakukan latihan *Birth Ball* selama kurang lebih 30 menit, kelima klien mengatakan nyeri jauh berkurang, penurunan skala nyeri dan kontrol nyeri yang meningkat.

4.5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi setelah dilakukan terapi *birth ball* selama 30 menit dari kelima klien menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan kontrol nyeri yang meningkat.

4.6. Hasil Inovasi Tindakan Keperawatan Latihan *Birth ball*

Hasil inovasi tindakan keperawatan latihan *birth ball* pada klien persalinan normal kala I fase aktif yang mengalami nyeri melahirkan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil inovasi latihan *birth ball*

Klien	Indikator	Sebelum	Sesudah	Penurunan
I	Skala nyeri	7	4	3
II	Skala nyeri	5	3	2
III	Skala nyeri	6	3	3
IV	Skala nyeri	7	5	2
V	Skala nyeri	7	4	3

Keterangan:

Skala nyeri menggunakan rentang numerik 1-10 yang ditunjukkan klien untuk menginterpretasikan skala nyeri yang dirasakan.

1-3: nyeri ringan

4-6: nyeri sedang

7-10: nyeri berat

Hasil pengkajian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan latihan *birth ball*. Klien 1-5 mengalami penurunan 2-3 skala nyeri dan kontrol nyeri yang meningkat setelah dilakukan latihan *birth ball*. Penerapan gerakan latihan *birth ball* akan disajikan pada [Gambar 1](#). sampai [Gambar 3](#).



Gambar 1. Latihan duduk di atas *birth ball* sambil bergerak maju mundur, berputar sesuai arah gelinding bola atau kesamping kanan atau kiri



Gambar 2. Latihan berlutut sambil bersandar pada *birth ball* sambil bergerak maju mundur, berputar atau kesamping kanan kiri



Gambar 3. Berdiri dan berayun di atas *birth ball*

5. Kesimpulan

Hasil pengkajian menunjukkan kelima pasien memiliki keluhan utama yang sama nyeri akut kenceng kenceng menjelang persalinan.

Diagnosa keperawatan prioritas pada Pasien I-V adalah nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks yang dibuktikan pada kelima klien yang mengeluh nyeri pada rentang skala 5-7. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu manajemen nyeri dan latihan *birth ball*.

Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu Manajemen Nyeri (I.08238). Selain manajemen nyeri, penulis juga menerapkan latihan *birth ball*.

Hasil evaluasi keperawatan pada Pasien I-V menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan kontrol nyeri yang meningkat..

Diharapkan latihan *Birth Ball* selama kala I fase aktif dapat dijadikan SOP dalam asuhan keperawatan maternitas secara komprehensif pada ibu bersalin selama kala I fase aktif khususnya untuk menurunkan nyeri.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar penerapan latihan *birth ball* ini selain untuk mengurangi nyeri persalinan, juga untuk mempercepat penurunan kepala janin dan mempercepat rentang waktu pembukaan 1 sampai pembukaan lengkap pada ibu bersalin normal

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur, Staf dan seluruh karyawan RS PKU Muhammadiyah Sruweng yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana sehingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai tepat waktu tanpa ada kendala yang berarti.

Referensi

- [1] Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- [2] Anggraeni, Y. (2012). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- [3] Aprilia, Y. (2010). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- [4] Arifin, L. (2015). *Teknik Akupresur pada Persalinan*. <http://keperawatanmaternitas>
- [5] Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [6] Asmadi. (2013), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- [7] Azahro (2017). *Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. M dengan menerapkan latihan birth ball di BPM Bidan H Kabupaten Subang*. Bandung: Politeknik Kesehatan Bandung
- [8] Bare, Brenda G., (2012). *Buku Ajar Kesehatan Medical Bedah, Volume 2, Edisi 8*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- [9] Baston. (2011). *Antenatal Care*. Jakarta: EGC.
- [10] Berman. (2011). *Buku ajar keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- [11] Cunningham. (2013). *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC.
- [12] 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 [Internet]. 2011 Dec;27(6):e293–300.

- [13] Hidayat, Aziz. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- [14] Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Mother's Day*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- (15) Kozier. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta. EGC
- [16] Leung RWC, Li JFP, Leung MKM, Fung BKY, Fung LCW, Tai SM, et al. (2013) *Efficacy of Birth Ball Exercises on Labour Pain Management*. Hong Kong Med J
- [17] Mander, Rosemary. (2012). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC
- [18] Manurung S, et al. (2013). *Pengaruh Teknik Pemberian Kompres Hangat terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan pada Klien Primigravida*. J Health Quality; 4 (1): 1-76. <http://poltekkesjakarta1.ac.id>
- [19] Marisah, Rohani, Reni, S. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [20] Marmi, (2012). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [21] Maryunani dan Sukarti. (2010). *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- [22] Notoatmodjo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- [23] Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- [24] Oktarina, Mika. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Dee Publish.
- [25] Potter and Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- [26] Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)