

# Latihan *Birth Ball* Untuk Meningkatkan *Efikasi Diri* Pada Ibu Bersalin

Janatun Na'im<sup>1</sup>, Siti Mutoharoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

\*Email: janatunnaim08@gmail.com

---

## Abstrak

### Keywords:

*birth ball*; efikasi diri; persalinan normal; primipara

**Latar Belakang:** Kematian ketika melahirkan merupakan hal menakutkan bagi semua ibu hamil. Perasaan takut dan cemas akan menyebabkan persalinan lama. Ras takut, cemas dan stres yang tinggi akan mengakibatkan keyakinan diri yang rendah. Keyakinan diri yang rendah dapat diatasi dengan menerapkan teknik relaksasi yaitu latihan *birth ball*. **Tujuan:** Melakukan penerapan latihan *birth ball* pada ibu primipara. **Metode:** Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 5 ibu primipara. Instrumen penelitian berupa SOP Latihan *Birth Ball*, kuesioner dan Partograf. Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan data primer berupa hasil wawancara dan observasi. **Hasil:** Setelah melakukan penerapan latihan *birth ball* sebanyak 3 kali terjadi peningkatan percaya diri pada kelima partisipan dengan kategori percaya diri. Selain itu lama kala I semua partisipan berlangsung cepat yaitu kurang dari 12 jam. Lama kala II semua partisipan kurang dari 50 menit. **Kesimpulan:** Penerapan latihan *birth ball* efektif meningkatkan efikasi diri dan mempercepat persalinan normal pada ibu primipara.

---

## 1. PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) mendefinisikan bahwa kematian ibu adalah kematian seorang wanita yang terjadi saat hamil, bersalin atau dalam 42 hari setelah persalinan dengan penyebab yang berhubungan langsung atau tidak langsung setelah persalinan (Prawiroharjo, 2010). Masalah kematian ibu ini, masyarakat menggugat bahwa target *Sustainable Development Goals (SDG's)* tahun 2030 tentu perlu untuk mendapat perhatian khusus dari seluruh pihak baik pemerintah maupun sector swasta, yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup [1].

Berdasarkan data dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) pada tahun 2010 AKI sebesar

346 per 100.000 kelahiran hidup, target RPJMN pada tahun 2019 yaitu 306 per 100.000 kelahiran hidup menurut Direktorat Bina Kesehatan Ibu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [2].

Angka kematian ibu di Indonesia lebih tinggi dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya. Kematian ibu akibat komplikasi dari kehamilan dan persalinan tersebut terjadi pada wanita usia 15-49 tahun diseluruh dunia. Berdasarkan survey demografi kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, rata-rata AKI tercatat mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, melonjak lebih tinggi dibandingkan Pada tahun 2007 sebesar 228 per-100.000 kelahiran hidup. Indonesia mengharapkan kemajuan untuk mengurangi AKI dengan melakukan usaha dan upaya agar menurunkan angka

kesakitan dan kematian pada ibu dan bayi lahir [3].

Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2016, tiga faktor utama penyebab kematian ibu melahirkan adalah pendarahan (28%), eklampsia (24%), dan infeksi (11%). Selain pendarahan, eklampsia dan infeksi, partus Lama merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir (Prawirohardjo, 2014). Menurut Wahyuningsih (2010), partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai dari tanda-tanda persalinan. Partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu. Pada partus lama juga dapat terjadi perdarahan postpartum yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi. Partus lama juga menyebabkan perdarahan postpartum, yang merupakan penyebab terpenting kematian maternal di Indonesia.

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu adalah dengan melaksanakan safe motherhood. Upaya dari empat pilar safe motherhood adalah pelayanan antenatal, keluarga berencana, Persalinan bersih dan aman dan pelayanan obstetri esensial. Pelayanan antenatal adalah pemeriksaan kehamilan yang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin secara berkala yang diikuti dengan upaya koreksi terhadap penyimpangan yang telah ditemukan (Purnami dkk, 2007).

Kematian ketika melahirkan merupakan hal menakutkan bagi semua ibu hamil. Pada trimester III bentuk kecemasan pada ibu hamil yaitu keraguan dapat bersalin secara normal, ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan, kesehatan bayi setelah lahir, kelancaran persalinan, keadaan ibu setelah persalinan, persalinan yang tidak sesuai keinginan, perhatian yang berkurang dari orang lain [4].

Banyak calon ibu yang menghadapi proses persalinan dengan perasaan takut dan cemas Ibu dalam kondisi cemas yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stress meningkat dan dapat menghambat

dilatasi serviks normal, sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan lama [5].

Kecemasan menimbulkan ketegangan sehingga menghalangi relaksasi tubuh yang menyebabkan ibu lelah sehingga mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan. Emosi ibu yang tidak stabil membuat rasa sakit pada ibu meningkat. Menjelang persalinan ibu hamil membutuhkan ketenangan agar proses persalinan menjadi lancar tanpa penyulit dan komplikasi dalam persalinan. Ibu yang tenang menghadapi persalinan menyebabkan persalinan menjadi lancar tanpa penyulit dan komplikasi [6].

Pengalaman traumatis melahirkan hampir selalu dikaitkan dengan keadaan yang kurang baik seperti trauma pada bayi, tekanan psikologis seperti sakit fisik yang dirasakan merupakan penyebab ketidakpuasan ibu dengan pengalaman melahirkannya (Creedy, Shochet & Horsfall, 2010). Bagi banyak perempuan, kehamilan dan persalinan atau melahirkan merupakan transisi kehidupan yang digambarkan sebagai moment kemenangan, kepuasan dan penghargaan ketika mereka mendapat dukungan dari lingkungannya (Nelson, 2013) [7].

Banyak faktor yang menyebabkan perempuan merasa puas atau tidak puas dalam proses persalinan dan kelahirannya. Penelitian Goodman, Mackey, dan Tavakoli (2014) menemukan faktor kontrol diri merupakan faktor yang signifikan dengan kepuasan persalinan dan menyumbang sebanyak 59% dari variabel kepuasan persalinan. Sedangkan Efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk mencapai suatu kemampuan yang mempengaruhi setiap peristiwa dalam hidupnya [8,9].

Feist dan Feist (2010) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai keyakinan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki keyakinan yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap

ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari [10].

Lowe (2010) menyebutkan bahwa Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya (multipara) memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang melahirkan untuk pertama kalinya. Ibu yang mampu mempertahankan kontrol diri dengan baik dapat menurunkan dampak nyeri persalinan, dan ibu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepuasan dalam menjalani proses persalinan yang lebih baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap perawat, bidan maupun dokter yang membantu proses persalinannya [11].

Salah satu teknik relaksasi untuk memperlancar persalinan dengan menggunakan *birth ball* yang juga biasa dikenal dalam senam pilates sebagai *fitball*, *swiss ball* dan *petzi ball* (Baston, 2011). Latihan *birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis (Leung, 2013). Satu penelitian menyatakan latihan *birth ball* memberikan kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Latihan *birth ball* berhasil meningkatkan kepercayaan ibu hamil terhadap kemampuannya dalam mekanisme koping persalinan [12,13,14]

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, sedikitnya penggunaan pethidin, 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 relaks dan 95% responden menyatakan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan (Gau, 2011). Studi lain seperti Kwan WS, 2011

menemukan bahwa lama fase aktif persalinan (pembukaan serviks uteri) 30% lebih pendek dan hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melakukan latihan [15].

Data ibu bersalin dalam 3 bulan terakhir di PMB Eni Setyo Susilowati Amd.Keb sejumlah 38 partus spontan dengan 1 kasus partus lama dan 14 diantaranya merupakan primipara dengan 4 yang kurang efikasi diri dalam menghadapi persalinan. Di PMB Eni Setyo Susilowati Amd.Keb belum pernah dilakukan latihan *birth ball*. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan "Penerapan latihan *birth ball* untuk meningkatkan efikasi diri pada ibu primipara di PMB Eni Setyo Susilowati, Amd. Keb".

Tujuan umum dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk menguraikan penerapan latihan *birth ball* untuk meningkatkan efikasi diri pada ibu primipara di PMB Eni Setyo Susilowati Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen

## 2. METODE

Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 5 ibu primipara. Instrumen penelitian berupa SOP Latihan *Birth Ball*, *kuesioner* dan Partograf. Metode pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan data primer berupa hasil wawancara dan observasi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Menerapkan latihan *birth ball* pada ibu primipara

Partisipan	Penerapan <i>birth ball</i>		
	I	II	III
I	UK 37 minggu	UK 38 minggu	UK 38 minggu
II	UK 35 minggu	UK 37 minggu	UK 37 minggu
III	UK 36 minggu	UK 38 minggu	UK 38 minggu
IV	UK 36 minggu	UK 37 minggu	UK 38 minggu
V	UK 37 minggu	UK 38 minggu	UK 39 minggu

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kelima partisipan diberikan asuhan dengan penerapan *birth ball* 3 kali yaitu 2 kali saat hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil dan 1 kali saat bersalin. Kelima partisipan antusias mengikuti latihan *birth ball*. Semua partisipan merasa nyaman setelah perlakuan I kemudian semakin nyaman setelah perlakuan II dan setelah perlakuan III. Semua partisipan lebih percaya diri.

Partisipan diberikan asuhan dengan penerapan *birth ball* 3 kali yaitu 2 kali saat hamil trimester III usia 35 -39 minggu dalam kegiatan kelas ibu hamil dan 1 kali saat bersalin. Kegiatan ini terdiri dari 3 sesi dan tiap sesi 10 menit. Gerakan pertama menganjurkan ibu untuk duduk diatas *birth ball* dan menggerakkan pinggul kesamping dan kekanan mengikuti gelinding bola. Gerakan kedua yaitu meletakkan *birth ball* dilantai menggunakan pengalas dan untuk selanjutnya ibu memeluk bola. Gerakan ketiga yaitu ibu berdiri di samping tempat tidur, bola ditempatkan di tempat tidur, dan pasien meletakkan kepala dan tubuh bagian atas di bola, bergoyang berirama, dan mudah segala arah. Tiap gerakan dilakukan 10 menit sehingga ibu harus melakukan latihan *bird ball* 30 menit dalam satu sesi latihan.

Meski bola kelahiran sudah banyak digunakan di berbagai pengaturan kelahiran dan diyakini sederhana, efektif dan metode pendukung untuk menghilangkan rasa nyeri yang aman bagi wanita yang sedang dalam proses persalinan. *Birth ball* bisa mengurangi nyeri persalinan dan tingkat kecemasan pada ibu bersalin, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu bersalin

merasa puas dengan penggunaan *birth ball*. *Birth ball* tampak mengurangi rasa nyeri persalinan dan menawarkan kepada ibu bersalin cara alternatif untuk manajemen rasa sakit selama persalinan [15].

Manfaat yang disarankan menggunakan *birth ball* adalah penurunan rasa sakit, pengurangan kecemasan. Namun sebagian manfaat yang dilaporkan dari *birth ball* bersifat deskriptif, dan sampai sekarang penggunaanya belum dipelajari dan dievaluasi dengan menggunakan metode penelitian yang objektif [15].

Salah satu teknik relaksasi untuk memperlancar persalinan dengan menggunakan *birth ball* yang juga biasa dikenal dalam senam *pilates* sebagai *fitball*, *swiss ball* dan *petzi ball* (Baston, 2011). 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, sedikitnya penggunaan *pethidin*, memfasilitasi penurunan kepala janin, mengurangi lamanya kala I serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu, selain itu juga dilaporkan bahwa para ibu merasa lebih nyaman dan relaks dan 95% responden menyatakan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan (Gau, 2011). Studi lain seperti Kwan WS, 2011 menemukan bahwa lama fase aktif persalinan (pembukaan serviks uteri) 30% lebih pendek dan hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melakukan latihan[12,14].

3.2 Efikasi diri pada ibu primipara sebelum penerapan latihan *birth ball*

Partisipan	Efikasi Diri Pada Ibu Primipara Sebelum Penerapan Latihan <i>Birth Ball</i>		
	Skor	Rentang	Kategori
I	25	21-30	Kadang kadang percaya diri
II	24	21-30	Kadang kadang percaya diri
III	22	21-30	Kadang kadang percaya diri
IV	28	21-30	Kadang kadang percaya diri
V	26	21-30	Kadang kadang percaya diri

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa seluruh partisipan 5 (100%) memiliki efikasi diri kategori kadang kadang percaya diri.

Hasil kasus menunjukkan seluruh partisipan 5 (100%) memiliki efikasi diri kategori kadang kadang percaya diri. Kekurangpercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan menurut Creedy, Shochet & Horsfall, (2010) disebabkan pengalaman traumatis melahirkan hampir selalu dikaitkan dengan keadaan yang kurang baik seperti trauma pada bayi, tekanan psikologis seperti sakit fisik yang dirasakan merupakan penyebab ketidakpuasan ibu dengan pengalaman melahirkannya. Penggunaan *birth ball* membuat ibu merasa aman dan nyaman dalam bergerak sehingga memudahkan janin untuk bergerak di dalam panggul. Hasil penelitian yang sama ditunjukkan oleh Vankatesan, bahwa primigravida yang mendapat perlakuan berupa latihan *birth ball* memiliki nilai koping yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Venkatesan, 2013).

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat

hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Wiknjastro, 2015). Kecemasan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu, meskipun kehadiran bayi sangat diharapkan, tetap saja kehamilan adalah masa-masa yang penuh dengan emosi seperti rasa cemas. Wanita yang mempunyai masalah pada saat hamil, cenderung menjadi cemas, apakah ia mampu melewati kehamilannya dengan baik [16]

Kebanyakan wanita merasa khawatir tidak dapat mengetahui ketika persalinan sudah mulai. Mereka bertanya pada orang tua, bidan atau petugas kesehatan, membaca buku dan mengikuti kelas hamil. Terkadang anda merasa persalinan sudah datang, padahal sebenarnya belum. Tetapi akan ada waktu saat anda benar-benar melahirkan [4].

Bagi banyak perempuan, kelahiran seorang anak merupakan transisi kehidupan yang digambarkan sebagai *moment* kemenangan, kepuasan dan penghargaan ketika mereka mendapat dukungan dari lingkungannya [17].

3.3 Efikasi diri pada ibu primipara setelah penerapan latihan *birth ball*

Partisipan	Efikasi Diri Pada Ibu Primipara Setelah Penerapan Latihan <i>Birth Ball</i>		
	Skor	Rentang	Kategori
I	38	31-40	Percaya diri
II	34	31-40	Percaya diri
III	34	31-40	Percaya diri
IV	32	31-40	Percaya diri
V	31	31-40	Percaya diri

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa seluruh partisipan 5 (100%) memiliki efikasi diri kategori percaya diri.

Hasil kasus menunjukkan seluruh partisipan 5 (100%) memiliki efikasi diri kategori percaya diri. Menurut Gau (2011) 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, sedikitnya penggunaan pethidin, 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 relaks dan 95% responden menyatakan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan

Menurut Leung (2013), latihan *birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis [13].

Satu penelitian menyatakan latihan *birth ball* memberikan kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Latihan *birth ball* berhasil meningkatkan kepercayaan ibu hamil terhadap kemampuannya dalam mekanisme koping persalinan [14].

#### 4. Kesimpulan

- 4.1 Penerapan latihan birth ball dilakukan pada seluruh partisipan hamil trimester III dari usia kehamilan 35 minggu sampai persalinan kala I yang dilakukan sebanyak 3 kali. Bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri dan mempercepat persalinan kala I dan II pada ibu primipara.
- 4.2 Efikasi diri sebelum penerapan latihan *birth ball*, kelima partisipan memiliki kategori kadang kadang percaya diri.
- 4.3 Efikasi diri setelah penerapan latihan *birth ball*, kelima partisipan memiliki kategori kadang kadang percaya diri.

#### REFERENSI

- [1] Prawirohardjo, Sarwono. (2010). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [2] Kementerian kesehatan RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian kesehatan RI.
- [3] BKKBN, Badan Statistik, Kementerian Kesehatan, ICF Internasional. (2013) Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI 2012). Jakarta: BKKBN
- [4] Nolan, Mary. (2010). Kehamilan dan Melahirkan. Jakarta: ARCAN
- [5] Maramis, W.F. (2010). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya : Airlangga University Press.
- [6] Jannatun Na'im. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan. Jakarta: Universitas Islam Negri.
- [7] Creedy, D.K., Shochet, I.M., & Horsfall, J. (2010). Childbirth and the development of acute trauma symptoms: Incidence and contributing factors. *Birth*, 27, 104-111
- [8] Goodman, P., Mackey, M.C., & Takavoli, A.S. (2014). Factors related to childbirth satisfaction. *Journal of Advanced Nursing* 46 (2), 212–219
- [9] Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- [10] Feist, J & Feist, G. J. (2010). *Theories of personality* (5 th ed). Boston: McGraw Hill.
- [11] Lowe, N.K. (2010). Maternal confidence for labor: development of the childbirth self-efficacy inventory. *Research in Nursing Health* 16(2), 141-149
- [12] Baston. (2011). *Antenatal Care*. Jakarta: EGC.
- [13] 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*
- [14] 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.
- [15] Hau & Kwan Ws Chan S, Li W. (2011). The Birth Ball Experience: Outcome Evaluation of The Intrapartum Use of

- Birth ball. HKJGOM [Internet].  
2011;11(1):59–64.
- [16] Wiknjastro. (2010). Buku panduan  
Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal  
dan Neonatal, Edisi 1. Cet. 12. Jakarta :  
Bina Pustaka. Wiknjastro.
- [17] Nelson. (2013). Ilmu Kesehatan Anak  
Esensial. Singapura: Saunders Elsevier.