

Literature Review: Birth Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I

Mariza Mustika Dewi^{1*}

¹ Universitas Karya Husada Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*dewimariza1803@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 14, 2023

Accepted May 31, 2023

Published June 30, 2023

Kata Kunci:

Birth Ball
Nyeri Persalinan
Ibu Bersalin

Key words:

Birth Ball
Pain
Labor

DOI:

<https://10.48092/jik.v9i2.191>

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri persalinan timbul akibat kontraksi uterus yang mendorong kepala bayi sehingga menyebabkan pembukaan dan penipisan serviks. Nyeri persalinan akan menyebabkan komplikasi yaitu partus lama jika tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang baik. Salah satu terapi untuk nyeri persalinan kala I Persalinan adalah birth ball. Birth ball adalah bola karet yang dipompa untuk ibu bersalin yang bertujuan untuk mengurangi nyeri persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengaruh birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literature review. Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database yaitu PubMed, ProQuest, Science Direct, dan Google Scholar dengan publikasi dari tahun 2018-2022 dengan kata kunci birthing ball, nyeri persalinan, dan labour pain. **Hasil:** Hasil kajian literature yang telah dilakukan didapatkan bahwa ada pengaruh birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini dikarenakan Ibu bersalin yang membungkuk diatas birth ball menyebabkan janin menggantung dan mengurangi tekanan serta nyeri pada punggung sehingga akan mengurangi rasa sakit. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan.

ABSTRACT

Literature Review: Birth Ball to Reduce First Period Labor Pain

Background: Labor pain arises from uterine contractions that push the baby's head, causing the cervix to open and efface. Labor pain will cause complications, namely prolonged labor if not treated with good pain management. One of the therapies for labor pain in the first stage of labor is a birth ball. Birth ball is a rubber ball that is inflated for birthing mothers which aims to reduce labor pain. The purpose of this research is to describe the effect of birth ball to reduce labor pain. **Methods:** The type of research used in this research is the literature review method. Journal article searches were carried out electronically using several databases, namely PubMed, ProQuest, Science Direct, and Google Scholar with publications from 2018-2022 with the keywords birthing ball, labor pain, and labor pain. **Results:** The results of the study found that there was an effect of the birth ball to reduce labor pain. This is because the birthing mother bends over the birth ball causing the fetus to hang and reduces pressure and pain in the back so that it will reduce pain. **Conclusion:** It can be concluded that there was an effect of the birth ball to reduce labor pain.

[This open access article is under the CC-BY-SA license.](#)





PENDAHULUAN

Persalinan adalah pengeluaran hasil konsepsi di usia kehamilan lebih dari 37 minggu baik secara spontan pervaginam maupun perabdominal. Proses persalinan memiliki perspektif berbeda pada setiap wanita karena munculnya kecemasan dan ketakutan yang berlebihan karena lingkungan, budaya, dan pengalaman wanita dalam menghadapi persalinan (Dirgahayu et al., 2022). Persalinan terjadi karena adanya kontraksi uterus, pembukaan dan penipisan serviks, dan penurunan kepala janin yang dapat menyebabkan nyeri persalinan. Nyeri persalinan terjadi pada kala I yang disebabkan oleh stimulus yang disalurkan oleh syaraf pada serviks dan uterus. Intensitas nyeri tergantung pada kekuatan kontraksi dan tekanan yang ditimbulkan saat kontraksi. Nyeri persalinan menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernafasan, metabolisme keringat berlebih, pembesaran pupil mata, dan ketegangan pada otot (Novitasari et al., 2023).

Ketegangan emosi yang dirasakan ibu karena nyeri persalinan dapat menyebabkan keluarnya hormone adrenalin dan kortekolamin yang menyebabkan kontraksi lebih menyakitkan karena uterus menjadi kaku yang menyebabkan berkurangnya aliran darah dan oksigen ke otot yang menyebabkan panjangnya waktu persalinan. Tekanan cairan amnion lebih dari 15mmHg dapat meregangkan segmen bawah Rahim dan mulut Rahim. Semakin tinggi tekanan cairan amnion karena desakan daari kepala bayi, akan semakin besar pula distensi pada korpus dan berimbas pada intensitas nyeri yang semakin berat. (Fauziah et al., 2022).

Pada awal kala I nyeri dirasakan pada dermaton torakal ke-11 dan ke-12 dengan sifat tumpul yang semakin tajam dan berat serta kram yang menyebar pada lumbal ke-1 dan tirakal ke-10. Pada akhir kala I, distensi stuktur panggul dan tekanan pada lumbo sakralis disebabkan karena kepala janin sudah memasuki panggul sehingga menyebabkan nyeri alih.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ayu & Supliyani, 2017) menyatakan bahwa pada ibu primipara yang merasakan nyeri sangat hebat sebesar 50%, nyeri hebat sebesar 46,4%, dan nyeri ringan sebesar 4,8%; sedangkan pada ibu multipara dengan nyeri sangat hebat adalah 51,4%, nyeri hebat sebesar 45,7%, dan nyeri ringan sebesar 2,9%. Penelitian yang dilakukan oleh (Akadri & Odelola, 2018) menyatakan bahwa rata-rata persepsi nyeri ibu bersalin dengan instrument *Visual Analog Scale* (VAS) sebesar 7,0 dengan rentang skala 1,2-10. Nyeri persalinan dengan kategori berat dirasakan oleh 50% responden dengan skala VAS >7,1, 48,5% dengan kategori nyeri sedang dengan skala VAS 3,1-7, dan sisanya mengalami nyeri ringan dengan skala VAS ≤3. Sebanyak 40,9% responden menyatakan bahwa nyeri dirasakan selama kala I persalinan fase laten, sedangkan

59,1% responden menyatakan bahwa nyeri dirasakan paling parah kala kala I fase aktif.

Nyeri persalinan dapat ditangani dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan dengan farmakologi biasanya dengan menggunakan analgesic dan anestesi yang mana dapat menimbulkan efek samping bagi ibu dan bayi. Penanganan nyeri persalinan non-farmakologi diantaranya adalah dengan teknik nafas dalam, massase, *birthing ball*, dan pemberian aromaterapi (Fauziah et al., 2022). Beberapa tindakan penanganan nyeri nonfarmakologi seperti teknik nafas dalam, massase, dan pemberian aromaterapi membutuhkan banyak persiapan dari masa kehamilan dan memiliki prosedur yang cukup beragam sehingga tidak bisa instan dilakukan. Masase membutuhkan tenaga yang sudah tersertifikasi untuk membantu ibu bersalin, sedangkan tidak semua orang menyukai wewangian aromaterapi. Penanganan nyeri menggunakan bola persalinan atau *birthing ball* memungkinkan untuk dilakukan karena prosedur yang lebih mudah dengan adanya bimbingan dari bidan serta ibu dapat melihat video dari internet untuk berlatih (Dirgahayu et al., 2022).

Birthing ball dianggap sebagai salah satu metode pereda nyeri non-farmakologis. *Birth ball* atau dikenal juga sebagai *fitball*, *Swiss ball*, dan *Petzi ball*. *Birth ball* berguna selama masa kehamilan dan persalinan (Gallo et al., 2018). Pada saat persalinan, *birth ball* dapat mengurangi rasa nyeri, menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi penggunaan analgesic, mempercepat penurunan kepala bayi, serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu. Melakukan olahraga dengan *birth ball* dapat memperbaiki postur tubuh, menjaga keseimbangan, koordinasi, dan kesadaran tubuh dikarenakan sifat dari *birth ball* yang dinamis sehingga membantu ibu membangun *self efficacy* (Gallo et al., 2018). Penggunaan *birth ball* pada akhir kehamilan dapat meningkatkan aliran darah ke uterus, plasenta, serta bayi, menghilangkan tekanan di lumbal V, memberikan kenyamanan pada lutut dan pergelangan kaki, serta memberikan tekanan balik ke perineum dan paha (Sheishaa et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sutriningsih et al., 2019) menyatakan bahwa selisih rata-rata nyeri pada kelompok perlakuan dan control sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan *birth ball* adalah 1,5 dan 0,9. Dilihat dari selisih perubahan angka pre dan post pada kelompok perlakuan dan control, rata-rata responden control mengalami peningkatan skor nyeri, sedangkan pada responden perlakuan mengalami perubahan selisih skor tingkat nyeri yang menurun. Hal ini dapat diartikan bahwa responden perlakuan mengalami penurunan skor tingkat nyeri. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menyatakan bahwa $p=0,083$ pada kelompok control dan $p<0,001$



pada kelompok perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan *birthing ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Penggunaan *birth ball* selama masa persalinan dengan cara ibu bersalin duduk santai diatas bola dan digoyangkan, serta memeluk bola pada saat kontraksi dapat membantu ibu untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. *Birth ball* sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada dalam posisi optimal. Ibu bersalin yang duduk di *birth ball* dengan bentuk dan ukuran yang sesuai akan membuat ligament dan otot terutama yang ada pada panggul untuk menjadi kendor dan mengurangi tekanan pada sakroiliaka, pembuluh darah pada uterus, dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, dan koksigid dapat mengurangi tekanan pada perineum.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* dengan tujuan menggambarkan *birth ball* untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang membahas mengenai *birthing ball* untuk mengurangi nyeri persalinan. Berisi uraian mengenai partisipan/subjek yang terlibat didalam penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian dilaksanakan. Tinjauan pustaka ini menggunakan pencarian sistematis

dari jurnal-jurnal yang relevan di PubMed, ProQuest, Science Direct, dan Google Scholar yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi : jurnal nasional atau jurnal internasional yang berkaitan dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri persalinan, diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun (2018-2022), full text, artikel terindex SINTA dan SOI. Kriteria eksklusi : jurnal menggunakan Bahasa asing selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, jurnal berbayar, jurnal perlakuan dengan *birth ball* dan dikombinasikan dengan terapi lain.

Identifikasi jurnal yang dipublikasikan dengan menggunakan kata kunci : *birth ball* atau nyeri persalinan dalam Bahasa Indonesia, dan *birth ball* atau *labour pain* dalam Bahasa Inggris. Dari 379 publikasi yang dikumpulkan serta diidentifikasi, sebanyak 369 jurnal dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta uji kelayakan. Diantara 10 jurnal studi *literature* yang dipilih dilakukan diberbagai Negara yaitu Indonesia, Mesir, Turki, dan Iran. Kami menggunakan metode sintesis tematik untuk mengekstraksi bukti terkait dan secara sistematis mengubah ke tinjauan deskriptif dengan menggunakan pendekatan naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Studi Literatur Review Jurnal *Birthing Ball* untuk Nyeri Persalinan

Berikut merupakan tabel hasil studi *literature review* jurnal terkait *birthing ball* untuk nyeri persalinan.

Tabel 1. Studi Literatur Review Jurnal *Birthing Ball* untuk Nyeri Persalinan

Penulis	Tahun	Tempat	Judul	Metode	Sampel	Temuan
(Fitria & Wahyuni, 2021)	2021	Indonesia	Efektivitas Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Rokan Hulu	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasy experiment</i>	41	Ada pengaruh yang signifikan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah diberikan latihan <i>birth ball</i> dengan sebelum diberikan latihan <i>birth ball</i> . Rata-rata nyeri persalinan pada responden sebelum diberikan latihan <i>birth ball</i> lebih tinggi 0,259 kali dibandingkan dengan setelah diberikan latihan <i>birth ball</i> .
(Murtiyarini et al., 2022)	2022	Indonesia	Efek Terapi <i>Birth Ball</i> pada Ibu Bersalin terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasy experiment</i>	40	Ada pengaruh <i>birth ball</i> terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Sebagian besar intensitas nyeri ibu bersalin pada saat sebelum intervensi memiliki nyeri kategori berat, dan setelah perlakuan



(Farrag, 2018)	2018	Mesir	<i>Using of Birthing Ball during the First Stage of Labor : Its Effect on Progress of Labot and Outcome among Nulliparaous Women</i>	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasy experiment</i>	120	memiliki nyeri kategori ringan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa nyeri persalinan kala I sedikit ditemukan pada responden penelitian.
(Aktas et al., 2021)	2021	Turki	<i>Effect of Birth Ball Exercising for the Management of Childbirth Pain in Turkish Women</i>	Penelitian semi eksperimental dengan desain RCT	30	Intensitas nyeri persalinan pada wanita yang diberikan latihan birthing ball lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang tidak diberikan latihan birth ball
(Ulfa, 2021)	2021	Indonesia	<i>Effecy of the use of Birth Balls on the Reduction of Pain and Duration of Labor During the First Stage of Active and Second Stage of Labor in Primigravida</i>	Penelitian eksperimen dengan <i>pre and post control group design</i>	26	Birth ball terbukti efektif untuk mengurangi nyeri persalinan kala I Persalinan
(Suryani & Hardika, 2020)	2020	Indonesia	<i>The Effectiveness of Birthing Ball Therapy in the Duration of the First Stage of Labor and he Intensity of Labor Pain in Primigravida Mothers Giving Births</i>	Analitic studi dengan design cross sectional	40	Penggunaan birthing ball efektif untuk mengurangi nyeri persalinan
(Shirazi et al., 2019)	2019	Iran	<i>Experience of Chilbirth with Birth Ball : A Randomized Controlled Trial</i>	<i>Randomized Control Trial</i>	178	Birthing ball dapat meningkatkan self efficacy dan menurunkan nyeri persalinan. Penurunan nyeri persalinan disebabkan oleh meningkatnya self efficacy ibu bersalinan



(Paninsari, 2021)	2021	Indonesia	Terapi Birth Ball untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan	Pre-eksperimen dengan <i>one shot case study</i>	50	Ada pengaruh pelaksanaan terapi bola dengan penurunan skor nyeri persalinan
(Jasmi et al., 2021)	2021	Indonesia	<i>The Relationship of Using Birth Ball with the Intensity of Pain</i>	<i>Experimental study with pretest-posttest design</i>	20	Birth ball terbukti efektif untuk mengurangi nyeri persalinan
(Hashad et al., 2022)	2022	Mesir	<i>An Evidence-Based Guideline of Birth Ball Exercise during the First Stage of Labor on the Outcome of Birthing Criteria</i>	Studi eksperimental	200	Rerata skor nyeri persalinan kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control pada kala I, II, dan III.

Hasil analisis pada 10 jurnal yang mengidentifikasi pengaruh *birth ball* terhadap nyeri persalinan atau menurunkan rasa sakit pada masa persalinan kala I menyebutkan bahwa semua jurnal menyatakan *birth ball* dapat menurunkan nyeri persalinan. Birth ball awalnya digunakan untuk pasien dengan nyeri pinggang dan digunakan oleh fisioterapi pada tahun 1963. Pada tahun 1980 dimodifikasi oleh Simkin dan Peres untuk digunakan pada kelas ibu hamil yang akhirnya disebut *birth ball*. Birth ball memiliki nama sejenis yaitu *fitball*, *swiss ball*, *gymball*, *petsi ball*, dan *pillates ball* ini adalah bola yang digunakan untuk latihan tubuh sederhana yang diperuntukkan untuk ibu hamil, ibu yang sedang dalam masa persalinan, dan nifas yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri tanpa obat atau non-farmakologi yang dapat meningkatkan asuhan kebidanan dengan sifat emosional dan psikologis (Leung et al., 2013).

Birth ball merupakan bola karet yang berisi udara yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan pada masa persalinan (Fadmiyanor et al., 2017). *Birth ball* dianggap sebagai metode non-invasif yang digunakan dalam mengendalikan rasa sakit. Strategi koping yang digunakan dalam pengendalian nyeri persalinan menggunakan *birth ball* adalah self efficacy yang membuat ibu bersalin mentoleransi rasa sakit dan pengalaman yang dirasakan (Shirazi et al., 2019). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil menggunakan bola persalinan dan efikasi diri terhadap persepsi nyeri. Terdapat 42% ibu yang merasakan peningkatan kepercayaan diri dalam

persalinan berkaitan dengan sikap positif saat persalinan. *Self efficacy* memberikan peran penting untuk ibu dalam menghadapi persalinan dengan cara mempengaruhi persalinan dengan positif. *Birth ball* merupakan alat yang direkomendasikan untuk memberikan pengalaman positif selama proses persalinan oleh praktisi klinis.

Birth ball dapat mengurangi nyeri persalinan akibat kontraksi uterus pada kala I, menurunkan kecemasan, serta mencegah partus lama (Taavoni et al., 2011). *Birth ball* dapat memperbesar outlet panggul hingga 30% untuk mempermudah kelahiran bayi. Posisi ibu yang tegak juga membantu penurunan kepala bayi sehingga dapat mempercepat persalinan. Ketika ibu dalam posisi duduk, maka *birth ball* dapat memberikan efek pijat pada paha dan perineum. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwati & Rayani, 2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian teknik bola persalinan terhadap penurunan bagian bawah janin pada ibu inpartu kala I fase aktif. Pada masa persalinan, *birth ball* bisa dijadikan sebagai media yang digunakan dalam berbagai posisi. Ibu bersalin yang duduk di atas bola dengan gerakan memutar panggul dapat membantu proses penurunan kepala janin ke dalam dasar panggul. *Birth ball* dapat melindungi perineum tanpa tekanan dan membantu mempercepat waktu persalinan. Ibu yang duduk tegak di atas bola dapat meningkatkan aliran darah dari ibu ke janin (Aprilia & Ritchmond, 2011).

Hasil analisis dari 10 jurnal, terdapat 5 jurnal yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan pada ibu bersalin dapat diatasi dengan posisi tubuh yang



menunjang gravitasi serta posisi yang dapat mempercepat pembukaan serviks seperti berjalan, berjongkok, berlutut, dan duduk. Ibu bersalin yang membungkuk diatas *birth ball* menyebabkan janin menggantung dan mengurangi tekanan serta nyeri pada punggung sehingga akan mengurangi rasa sakit. Penggunaan *birth ball* dengan posisi duduk atau disebut dengan *pelvicrocking-forward*, duduk dengan kaki diteguk 90° dengan kaki yang terbuka lebar dapat menjaga janin agar tetap sejajar dengan panggul serta memfasilitasi dalam mempercepat persalinan dengan cara melebarkan panggul (Farrag, 2018).

Kegunaan *birth ball* untuk persalinan dapat memperkuat otot-otot dasar panggul yakni levator ani yang meliputi otot *pubococcygeus*, otot *iliococcygeus*, dan otot *puborectalis* serta fasia panggul (Aktas et al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zaky, 2016) yang menyatakan bahwa rerata kontraksi uterus pada kelompok intervensi dan control sebelum perlakuan adalah $19,45 \pm 06,45$ dan $19,32 \pm 08,68$ dengan $p=0,68$ sedangkan setelah perlakuan yang dihitung setelah 4 jam didapatkan hasil kelompok intervensi memiliki rerata kontraksi uterus lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control dengan $p=0,000$ yang berarti penggunaan *birth ball* dengan *pelvic rocking* dapat meningkatkan kemajuan persalinan dan mempersingkat kala I. *birth ball* dengan menggunakan posisi duduk mempengaruhi proses gravitasi sehingga berpotensi mereduksi aorto caval kompresi sehingga meningkatkan kontraksi lebih intensif dan teratur sedangkan gerak maju mundur yang dilakukan ibu akan membantu turunnya kepala janin kedalam panggul. Kepala janin yang mudah masuk dan turun panggul akan menyebabkan serviks berdilatasi dan mempercepat kala I persalinan (Aktas et al., 2021).

Hasil analisis dari 10 jurnal mendapatkan temuan bahwa terdapat 4 jurnal yang membahas ukuran dari *birth ball* untuk memastikan keamanan dari ibu bersalin berdasarkan pada ukuran badan ibu. Ukuran dari *birth ball* disesuaikan dengan tinggi badan ibu bersalin. Tujuan penentuan ukuran adalah agar panggul ibu lebih tinggi dibandingkan dengan lutut agar pintu atas panggul dapat terbuka lebih lebar. Ibu bersalin yang memiliki tinggi badan <150 cm dianjurkan untuk menggunakan ukuran 55 cm, tinggi badan 150-160 cm dianjurkan dengan ukuran 65 cm, sedangkan tinggi badan >160 cm dapat menggunakan ukuran 75. *Birth ball* harus dipompa dengan baik sesuai dengan ukuran bola agar dapat efektif saat penggunaan dan dijaga dari benda tajam (Mallak, 2017).

Hasil analisis dari 10 jurnal didapatkan temuan bahwa terdapat 7 jurnal yang menganalisis waktu efektif dalam penggunaan *birthing ball*. *Birth ball* bisa mulai

dilakukan dirumah selama 20 menit dengan durasi 3 kali perminggu selama 6-8 minggu yang artinya pada umur kehamilan 32-34 minggu ibu bersalin boleh menggunakan *birth ball* dengan indikasi kehamilan tunggal dengan presentasi kepala dan tidak ada riwayat obstetric buruk. *Birth ball* tidak boleh dilakukan apabila ibu memiliki riwayat persalinan premature, adanya perdarahan pervaginam, adanya ketuban pecah dini, serviks inkompeten, dan IUGR (Raidanti & Mujianti, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Triwidiyantari, 2022) menyakan bahwa *birth ball* efektif dilaksanakan pada persalinan kala I fase aktif pembukaan 8cm. Fase aktif persalinan dengan pembukaan 8cm memiliki nyeri dengan sifat somatic dengan intensitas nyeri berat. Nyeri ini terjadi karena tekanan kepala janin pada panggul dimana nyeri dirasakan pada bagian bawah punggung. Area paha dan tungkai kaki serta vagina dan perineum memiliki nyeri dengan sensasi seperti tarikan dan kram.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kajian literature yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *birth ball* efektif untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif. *Birth ball* dapat meningkatkan *self efficacy* untuk memiliki pengalaman persalinan yang positif. Manfaat *birth ball* yaitu menurunkan nyeri persalinan dan mengoptimalkan jalan lahir dengan memperlebar panggul sehingga mempermudah penurunan kepala janin. *Birth ball* dapat dilakukan mulai dari usia 34-36 minggu dengan durasi 3 kali per minggu selama 20 menit. *Birth ball* memiliki tiga ukuran yaitu 55 cm, 65 cm, dan 75 cm yang dalam penentuannya berdasarkan pada tinggi badan ibu. Dalam penggunaan *birth ball* panggul ibu bersalin harus lebih tinggi dibandingkan dengan lutut agar dapat mengoptimalkan lebar pintu atas panggul.

Birth ball diharapkan dapat digunakan oleh ibu bersalin di fasilitas tingkat pertama hingga lanjutan sebagai pendukung asuhan sayang ibu dalam manajemen nyeri persalinan non-invasif non farmakologi. Perlu dilakukan kajian literature review dengan jurnal lebih kompleks dari berbagai Negara dengan rancangan *randomize control trial* untuk mengurangi bias penelitian.

REFERENSI

- Akadri, A. A., & Odelola, O. I. (2018). Labour Pain Perception: Experiences of Nigerian Mothers. *Pan Africa Medical Journal*, 30.
- Aktas, D., Kolsuz, S., Ertugrul, M., Besirli, E. G., & Gundogan, F. R. (2021). Effect of Birth Ball Exercising for the Management of Childbirth Pain



- in Turkish Women. *Bezmialem Science*, 9(1), 46–52.
<https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2020.3898>
- Aprilia, Y., & Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2017). Karakteristik Ibu Bersalin Kaitannya dengan Intensitas Persalinan Kala I di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4).
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, N., & Ilmiya, N. (2022). Birth Ball Exercises dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I : Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(1).
- Fadmiyanor, I., Rahmi, J., & Ayu, M. P. (2017). Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan kala I fase Aktif di BPM Siti Julaeha. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(2).
- Farrag, R. E. (2018). Using of Birthing Ball during the first Stage of Labor: Its Effect on the Progress of Labor and Outcome among Nulliparous Women. *International Journal of Nursing Didactics*, 8(09), 01–10. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v8i09.2289>
- Fauziah, S. F., Rhomadona, S. W., Mufidati, D., Dewi, M. M., Rochkmana, M. J., Yulivantina, E. V., Putri, S., Hadi, I., & Purnamasari, K. D. (2022). *EVIDENCE BASED EVIDENCE BASED*.
- Fitria, R., & Wahyuny, R. (2021). *Intensitas Nyeri, Persalinan, Birth Ball* 44. 09(01), 44–54.
- Gallo, R. B., Santana, L. S., Marcolin, A. C., Duarte, G., & Quintana, S. M. (2018). Sequential Application Of Non-Pharmacological Interventions Reduces The Severity Of Labour Pain, Delays Use Of Pharmacological Analgesia, And Improves Some Obstetric Outcomes: A Randomised Trial. *Journal of Physiotherapy*, 61(1).
- Hashad, N. S. S., Elsheikh, M. A., Said, S. A. E., & Ramadan, E. A. Z. (2022). An Evidence-Based Guideline of Birth Ball Exercise during the First Stage of Labor on the Outcome of Birthing Criteria. *Journal of Nursing Science*, 3(2), 2003–2005.
- Jasmi, Laila, A., & Irmawati, E. (2021). The Relationship of using Birth Ball with The Intensity of Pain. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1), 1–7.
- Leung, R. W., Li, J. F., Leung, M. K., Fung, B. K., Fung, L. C., Tai, S., Sing, C., & Leung, W. (2013). Efficacy of Birth Ball Exercises on Labour Pain Management. *Hong Kong Medical Journal*, 19(5).
- Mallak, J. S. (2017). Suggested Birthing ball Protocol. *International Journal of Childbirth Educational*, 13(1).
- Murtiyarini, I., Rosmaria, R., Suryanti, Y., Marisi, R. E. M., & Herawati, N. (2022). Efek Terapi Birth Ball pada Ibu Bersalin terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Telenursing*, 4(2).
- Novitasari, E., Wardana, K. E. L., Natalia, M. S., Nurahmawati, D., Rochkmana, M. J., Yuliana, W., Destriani, S. N., Dewi, M. M., Somala, W., Apriani, L. A., Destariyani, E., Widiani, N. N. A., & Susianti, S. (2023). Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. In *Edisi ke 4*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Paninsari, D. (2021). Terapi Birth Ball Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 94–98. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v6i1.1640>
- Purwati, A., & Rayani, T. (2020). Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin pada Ibu Primigravida Inpartu kala I Fase Aktif di PMB Ike Sri Kec. Buluwang Kab. Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1).
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). *Birthing Ball (Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)*. Ahlimedia Press.
- Sari, W. I. P. E. (2019). The Effect of Pregnancy Exercise use of Birth Ball on Pain Perceptions and Self Efficacy on Primigravida during Labor. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1).
- Sheishaa, D. M. R., Mashad, H. A. M. El, & Khedr, N. F. H. (2019). Effect of Birthing Ball Exercises during Pregnancy on the First Stage Progress of Labor. *International Journal of Nursing*, 6(2).
- Shirazi, M. G., Kohan, S., Firoozehchian, F., & Ebrahimi, E. (2019). Experience of childbirth with birth ball: A randomized controlled trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(3), 301–305. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2019.50>
- 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*, 9(2), 981–989. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.404>
- Sutriningsih, S., Destri, Y., & Shaqinatunnissa, A. (2019). Pengaruh Birth Ball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1).
- Taavoni, S., Abdollahian, S., Haghani, H., & Neysani, L.



(2011). Effect of Birth Ball usage on Pain in the Active Phase of Labor: a Randomized Controlled Trial. *Wiley Online Library*, 56(2).

Triwidiyantari, D. (2022). Efektivitas Relaksasi Birthing Ball dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Sehat Masada*, 16(1).

Ulfa, R. M. (2021). Effect of the Use of Birth Balls on the Reduction of Pain and Duration of Labor During the First Stage of Active and Second Stage of Labor in Primigravida Maternity. *Science Midwifery*, 9(2), 418–430. www.midwifery.iocspublisher.org

Zaky, N. H. (2016). Effect of Pelvic Rocking Exercise using Sitting Position on Birth Ball during the First Stage of Labor on its Progress. *Journal of Nursing and Health Science*, 5(4).