



**PENGARUH TERAPI BIRTHBALL PADA PRIMIGRAVIDA TERHADAP LAMANYA
PERSALINAN KALA I DI PMB MERI WILIANDARI DAN PMB SRI WARTINI
KECAMATAN PADANG RATU KABUPATEN LAMPUNG TENGAH
TAHUN 2021**

Meri Wiliandari¹, Yona Desni Sagita²
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu
Email : yonayori1207@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih lama dari 24 jam dan jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan mengakibatkan ibu mengalami infeksi, kehabisan tenaga sebelum bayi dilahirkan, dehidrasi, kadang dapat terjadi pendarahan. Adapun upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mencegah persalinan lama adalah dengan terapi birth ball. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi birth ball pada primigravida terhadap lamanya persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021.

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian pra experiment dengan pendekatan dengan cara static group comparison. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 20 bersalin dengan rincian sampel yaitu 10 ibu bersalin kasus dan 10 ibu kontrol dan teknik pengambilan sampel secara quota sampling. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji t tidak berpasangan.

Hasil penelitian membuktikan ada ada pengaruh terapi birth ball pada ibu bersalin primigravida terhadap lamanya persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021 dengan nilai p-value = 0,030. Ibu bersalin selama hamil hendaknya mencari informasi selengkapnya mengenai persalinan terutama metode dalam menghadapi proses persalinan yaitu metode birth ball.

Kata Kunci : *Terapi Birth Ball, persalinan kala I, primigravida*
Kepustakaan : 26 (2012 – 2020)

ABSTRACT

Prolonged labor is labor that lasts longer than 24 hours and if it is not handled quickly and appropriately it will result in the mother experiencing infection, exhaustion before the baby is born, dehydration, sometimes bleeding can occur. The physiological efforts that can be done for preventing prolonged labor are birth ball therapy. The purpose of this research was to determine the effect of birth ball therapy on primigravida toward the first stage of labor duration at independence practice at midwife Meli Wiliandari and Sri Wartini in Padang Ratu Village Central Lampung Regency in 2021.

The method in this research was a pre-experimental study with a static group comparison approach. The population in this research were 20 mothers in labor at the independent practice of midwife Meri Wiliandari and Sri Wartini, Padang Ratu Village, Central Lampung Regency, with a detailed sample of 10 mothers on

case group and 10 mothers on the control group and the sampling technique was quota sampling. The analysis used was univariate and bivariate using unpaired t-test.

The results showed that there was an effect of birth ball therapy in primigravida maternity on the first stage of labor duration at the independent practice of midwife Meri Wiliandari and Sri Wartini, Padang Ratu Village, Central Lampung Regency in 2021 with a p-value = 0.030. Mothers in labor during pregnancy should find out complete information about childbirth, especially the method of dealing with the delivery process, namely the birth ball method.

Keywords : *Birth ball therapy, first stage of labor, primigravida*

References : 26 (2012 – 2020)

I. PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Peran petugas kesehatan adalah memantau persalinan untuk mendeteksi dini adanya komplikasi. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. 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 lengkap (Varney, 2017).

Persalinan lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih lama dari 24 jam digolongkan sebagai persalinan lama, namun demikian kalau kemajuan persalinan tidak terjadi secara memadai selama periode itu situasi tersebut harus segera dinilai permasalahannya harus dikenali dan diatasi sebelum batas waktu 24 jam tercapai sebagian besar partus lama menunjukkan pemanjangan apapun yang menjadi penyebabnya ceviks gagal membuka penuh dalam jangka waktu yang layak (Oxorn, 2013). Persalinan lama penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir, partus lama jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan mengakibatkan ibu mengalami infeksi, kehabisan tenaga sebelum bayi dilahirkan, dehidrasi, kadang dapat terjadi pendarahan postpartum yang dapat menyebabkan kematian ibu, pada janin akan terjadi infeksi, cedera, dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi (Eniyati, 2012).

Persalinan lama salah satu penyumbang kematian ibu di dunia, berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 terjadi kasus

persalinan lama pada wanita di dunia yaitu 289 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara di Indonesia terjadi kejadian partus lama menduduki urutan tertinggi di ASEAN yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup ibu meninggal akibat partus lama (WHO,2018). berdasarkan Riskesdas tahun 2018 di Jawa Barat yang mengalami partus lama yaitu sebesar 4,1%, dengan provinsi tertinggi yang mengalami partus lama yaitu DI Yogyakarta sebesar 7,9% sementara yang mengalami partus lama sedikit di provinsi Papua sebesar 2,7% dengan total kelahiran 78.736 kelahiran di seluruh provinsi (Kemenkes RI, 2018). Adapun persalinan lama di Provinsi Lampung pada tahun 2019 sebanyak 309 Ibu bersalin (LPPD Dinas Kesehatan Propinsi Lampung, 2019). Sedangkan ibu bersalin di Lampung Tengah yang mengalami partus lama sebanyak 170 ibu bersalin pada periode Agustus – Desember 2020 (Dinkes Kabupaten Lampung Tengah, 2019).

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. Persalinan yang waktunya tidak normal dikarenakan partus lama, selain itu faktor yang dapat mempengaruhi persalinan menjadi lama yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, dan anemia (Varney, 2017).

Pergeseran paradigma untuk mencegah partus lama dengan memberikan asuhan persalinan normal yang mengandalkan penggunaan partograf untuk memantau kondisi ibu dan janin serta kemajuan proses persalinan diharapkan menjadi salah satu upaya yang dapat diterapkan sesuai dengan standar asuhan bagi semua ibu bersalin disetiap tahapan persalinan

oleh setiap penolong persalinan dimanapun hal tersebut terjadi. Penerapan praktik terbaik asuhan persalinan normal yang dilakukan secara optimal terbukti mampu mencegah terjadinya berbagai penyulit yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi (JNPK-KR, 2014).

Ada beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mencegah persalinan lama seperti, senam hamil dan teknik napas dalam. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama dengan *birthing ball* yang mendukung persalinan agar dapat berjalan secara fisiologis. Hal ini juga merupakan salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. *birthing ball* adalah cara menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar. Latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. Indikasi penggunaan *birth ball* adalah untuk meredakan nyeri pada ibu inpartu, untuk pembukaan yang lama dan untuk menurunkan kepala bayi yang lama (Kustari, 2012).

Kurniawati (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada kelompok wanita yang melakukan *birth ball exercise* mengalami kala I persalinan yang lebih pendek, penggunaan analgesik yang rendah dan kejadian *sectio caesaria* yang rendah. Penelitian Sriwenda (2016) membuktikan bahwa lama fase aktif persalinan 30% lebih pendek dan hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melaksanakan latihan. Studi lain yang dikemukakan oleh Masbait (2015) menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang diberi teknik *pelvic rocking* lebih cepat mengalami pembukaan yaitu 60% selama persalinan kala I sampai pembukaan lengkap.

Berdasarkan survey pendahuluan di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini pada bulan Juni sampai dengan September tahun 2020 terdapat 10 ibu Inpartu Primigravida dan tidak dilakukan teknik *birthball* untuk membantu kelancaran proses persalinan. Dari 9 ibu bersalin normal Primigravida yang tidak melaksanakan teknik *birthball* pada saat kala I, 2 orang datang pembukaan lengkap dan 8 diantaranya mengalami kala I memanjang.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Birth Ball* Pada

Primigravida Terhadap Lamanya Persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021”

II. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah termasuk penelitian analitik dengan jenis penelitian *pra experiment* dan desain penelitian adalah *static group comparison*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah dan telah dilaksanakan pada bulan Januari - Februari tahun 2021. Alat atau instrumen untuk mengumpulkan data berupa lembar observasi. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji t tidak berpasangan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

a. Rata-rata Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin yang Tidak Diberi Terapi *Birth Ball* (Kelompok Kontrol)

Tabel 1

Rata-Rata Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin yang Tidak Diberi Terapi *Birth Ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021

Kategori	Nilai Mean	SD	SE	N
Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin tidak Diberi Terapi <i>Birth Ball</i>	8.53	2.016	0.637	10

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang tidak diberikan terapi *birth ball* adalah 8,53 dalam kategori lambat.

b. Rata-rata Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin yang Sebelum Diberi Terapi *Birth Ball* Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 2

Rata-Rata Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin yang Sebelum Diberi Terapi *Birth Ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021

Kategori	Nilai Mean	SD	SE	N
Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin Sebelum Diberi Terapi <i>Birth Ball</i>	8.48	2.222	0.702	10

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin sebelum diberikan terapi *birth ball* adalah 8,48 dalam kategori lambat.

c. Rata-rata Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin yang Setelah Diberi Terapi *Birth Ball* Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 3

Rata-Rata Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin yang Setelah Diberi Terapi *Birth Ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021

Kategori	Nilai Mean	SD	SE	N
Lamanya Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin Setelah Diberi Terapi <i>Birth Ball</i>	6.71	2.451	0.775	10

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin setelah diberikan terapi *birth ball* adalah 6,71 dalam kategori cepat.

Analisis Bivariat

a. Pengaruh Terapi *Birth Ball* Pada Ibu Bersalin Primigravida Terhadap Lamanya Persalinan Kala I

Tabel 4

Uji Beda Mean Lamanya Persalinan Kala I Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi yang Diberi Terapi *Birth Ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021

Sumber Keragaman	N	Mean	SD	SE	T	P Value
Lamanya Persalinan Kala I Pada Kelompok Kontrol	10	8.53	2.016	0.637	2.573	0,030
Lamanya Persalinan Kala I Pada Kelompok Intervensi	10	6,71	2.451	0.775		

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa responden yang dilakukan terapi *birth ball* dengan jumlah 10 orang mengalami rata-rata kemajuan persalinan sebesar 6,71 jam dengan simpangan baku sebesar 2,016. Sedangkan pada responden yang tidak dilakukan terapi *birth ball* mengalami kemajuan persalinan sebesar 8,53 jam dengan simpangan baku sebesar 2,451. Hasil analisis menggunakan *independent samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p -value = 0,030 < 0,05 yang berarti ada pengaruh terapi *birth ball* pada ibu bersalin primigravida terhadap lamanya persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Watini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021.

III. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang tidak diberikan terapi *birth ball* adalah 8,53 jam dalam kategori lambat. rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin setelah diberikan terapi *birth ball* adalah 6,71 jam dalam kategori cepat, dan jika dihitung t dari nilai rata-rata kala I pada kelompok kontrol adalah 8,53 jam dan pada kelompok perlakuan adalah 6,71 jam terdapat perbedaan 1,82 jam. Hasil analisis menggunakan *independent samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p -value = 0,030 < 0,05 yang berarti ada pengaruh

terapi *birth ball* pada ibu bersalin primigravida terhadap lamanya persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021.

Kala I adalah kala pembukaan yang ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah (*bloody show*), karena serviks mulai membuka (dilatasi) dan mendatar (*affacement*) (Sondakh, 2013). Sedangkan Persalinan lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih lama dari 24 jam digolongkan sebagai persalinan lama, namun demikian kalau kemajuan persalinan tidak terjadi secara memadai selama periode itu situasi tersebut harus segera dinilai permasalahannya harus dikenali dan diatasi sebelum batas waktu 24 jam tercapai sebagian besar partus lama menunjukkan pemanjangan apapun yang menjadi penyebabnya ceviks gagal membuka penuh dalam jangka waktu yang layak (Oxorn, 2013).

Fase aktif merupakan waktu ketika terjadi dilatasi serviks paling besar dan bagian presentasi janin turun lanjut ke dalam pelvis. Pada wanita primipara diperkirakan akan mengalami dilatasi sedikitnya 1 cm/jam dan ibu multipara 1,5 cm/jam. Menurut Friedman rata-rata lama waktu persalinan fase aktif pada ibu primipara 5,8 jam atau 348 menit sedangkan menurut Kilpatrick dan Laros lama waktu rata-rata fase aktif pada primipara 8,1 jam atau 486 menit. Apabila dilihat dari partograf fase aktif yang diawali dari pembukaan 4 cm sampai 10 cm normalnya adalah 6 jam atau 360 menit (Walsh, 2017).

Persalinan lama atau partus lama adalah fase laten lebih dari 8 jam. Persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih, bayi belum lahir. Dilatasi serviks di kanan garis waspada persalinan aktif. Untuk waktu normal persalinan kala I fase aktif pada primigravida yaitu < 6 jam (Syaiuddin, 2012). Kemajuan persalinan pada penelitian ini antara satu ibu dengan ibu yang lain tidak sama, hal ini dikarenakan usia ibu yang berbeda. Namun pada penelitian ini, tidak ada hubungan antara usia dengan kelancaran persalinan, karena pada penelitian ini usia ibu rata-rata antara 20 – 35 tahun. Dimana diusia ini Usia paling aman bagi seorang wanita untuk hamil adalah umur antara 20 – 35 tahun, karena mereka berada dalam masa reproduksi sehat. Komplikasi baik medis maupun obstetrik yang dapat membahayakan jiwa ibu, kematian maternal pada ibu yang hamil dan melahirkan pada umur < 20 tahun dan umur >35

tahun akan meningkatkan secara bermakna (Manuaba, 2014).

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa lama persalinan kala I pada ibu bersalin yang diberikan terapi *birth ball* waktunya lebih cepat yaitu 6,81 jam dibandingkan yang tidak diberikan terapi *birth ball* dengan lama waktu 8,53 jam. Menurut teori Aprilia (2017) dalam proses persalinan, bola (*birthing ball*) bisa menjadi media/alat untuk digunakan dalam berbagai posisi. Duduk di atas bola sambil mendorong seperti ayunan atau membuat gerakan memutar panggul dapat membantu proses penurunan janin ke dalam dasar panggul. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu mempercepat proses persalinan. Selain itu keuntungan posisi duduk tegak di atas bola dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi, postur ini membuat gaya gravitasi mendorong turunnya kepala bayi.

Menurut Aprilia Yesie (2017) ketika ibu melakukan goyang panggul maka dapat meningkatkan volume panggul hingga 30%. Dengan adanya gravitasi maka akan membantu kepala bayi turun dengan optimal. Selain menurut *Hypno Birthing* (2014), ketika ibu bergoyang dan melakukan dengan suka cita, gerakan ini akan merangsang hormon oksitosin yang memegang peran penting dalam proses persalinan. Hormon oksitosin akan berfungsi untuk merangsang kontraksi yang kuat pada uterus sehingga mempermudah dalam membantu proses persalinan.

Kurniawati (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pada kelompok wanita yang melakukan *birth ball exercise* mengalami kala I persalinan yang lebih pendek, penggunaan analgesik yang rendah dan kejadian *sectio caesaria* yang rendah. Penelitian Sriwenda (2016) membuktikan bahwa lama fase aktif persalinan 30% lebih pendek dan hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melaksanakan latihan. Studi lain yang dikemukakan oleh Masbait (2015) menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang diberi teknik *pelvic rocking* lebih cepat mengalami pembukaan yaitu 60% selama persalinan kala I sampai pembukaan lengkap.

Sedangkan menurut penelitian dari Indrayani (2016) menyatakan bahwa pada posisi ibu juga sangat berpengaruh terhadap adaptasi anatomi dan fisiologi persalinan. Posisi tegak juga memberikan beberapa keuntungan. Merubah

posisi memberikan kenyamanan, membuat rasa letih berkurang, dan melancarkan sirkulasi darah. Pada posisi tegak meliputi duduk di atas *gym ball* (*pelvic rocking*), berdiri, jongkok, berjalan. Posisi tegak memungkinkan untuk penurunan bagian terbawah janin. *Birthing ball* juga memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin.

Penelitian yang dilakukan oleh Catur Erty Suksesty (2016) mengenai efektivitas *birthing ball* terhadap lama persalinan, dilatasi servik dan penurunan kepala janin pada ibu primigravida didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *birthing ball* terhadap lama persalinan. Mobilisasi persalinan dengan *birthing ball*, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap kostan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) servik dapat terjadi lebih cepat.

Berdasarkan hasil analisis penelitaian, maka peneliti berasumsi bahwa dalam proses persalinan, bola bisa menjadi alat penting, dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Duduk tegak di atas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Posisi duduk di atas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan di atas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, klien bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman di atas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk.

IV. PENUTUP

a. Kesimpulan

1. Rata-rata lamanya persalinan kala I pada ibu bersalin yang telah diberi terapi *birth ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021 yaitu sebesar 6,71 jam.

2. Rata-rata lamanya persalinan kala I pada ibu bersalin yang tidak diberi terapi *birth ball* di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021 yaitu sebesar 8,53 jam.
3. Ada pengaruh terapi *birth ball* pada ibu bersalin primigravida terhadap lamanya persalinan kala I di PMB Meri Wiliandari dan PMB Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021 dengan nilai p-value = 0,030.

b. Saran

1. Bagi Ibu Bersalin
Ibu bersalin selama hamil hendaknya mencari informasi selengkapny mengenai persalinan terutama metode dalam menghadapi proses persalinan yaitu metode *birth ball*, dengan tujuan memperlancar proses persalinan, sehingga ibu dan keluarga siap menghadapi proses persalinan.
2. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber untuk pelatihan metode *birth ball*.
3. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan dapat menjadikan metode *birth ball* sebagai salah satu program sayang ibu sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu bersalin.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang sejenis dengan waktu yang lebih lama dengan jumlah responden yang lebih banyak dan juga bisa dianalisis multivariate dengan data numeric bukan dengan kategorik seperti penelitian ini. Juga bisa dikontrol dengan variable karakteristik responden.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aprillia, Yessie. 2014. *Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik mind, Body and Soul*. Bandung : Qanita
- [2] Ardiana Batubara. 2019. *Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking dengan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018*. Colostrum Jurnal Kebidanan. Volume 1 No.1 - 2019

- [3] Arikunto, 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [4] Dinkes Kabupaten Lampung Tengah. 2019. *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Lampung Tengah 2019*. Lampung Tengah.
- [5] Dinkes Provinsi Lampung. 2018. *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Lampung 2018*. Bandar Lampung: Dinkes Lampung.
- [6] Eniyati dan Melisa Putri R. 2012. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- [7] Fitriana, 2018. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Bandung : Refika Aditama.
- [8] Hastono, P. S. 2012. *Statistik Kesehatan. Edisi VI*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- [9] Hermina, Conny Widya dan Agus Wirajaya. 2015. *The Conny Method : Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Jakarta : Gramedia
- [10] Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. <http://www.depkes.go.id/Profil> Data Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Diakses pada tanggal 26 September 2020.
- [11] Kustari, Oktifa, dkk. 2012. *Birth Ball Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan*. Malang : Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan
- [12] Kurniawati, Ade. 2017. *Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. ISSN 2354-7642 (Print), ISSN 2503-1856 (Online)
- [13] Mallak, Jan S. 2017. *Suggested Birthing Ball Protocol*. International Journal of Childbirth Education. 13(1) : 1-3.
- [14] Maryunani, Anik dan Eka Puspita. 2013. *Asuhan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : TIM.
- [15] Masbait, Sahtria Ningsih, dkk. 2015. *Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Setelah Dilakukan Pelvic Rocking dengan Birthing Ball pada Ibu Bersalin di RB Rahayu Ungaran Tahun 2015*.
- [16] Mathew, Albin *et al.* 2012. *A Comparative Study On Effect of Ambulation and Birthing Ball On Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers in Selected Hospitals in Mangalore*. Nitte University Journal of Health Science. 2(2) : 2-5.
- [17] Notoatmodjo, 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta.
- [18] Ondeck, Michele. 2014. *Healthy Birth Practice#2: Walk, Move around, and Change Position Throughout Labor*. The Journal of Perinatal Education. 23(4) : 188-193
- [19] Sofian, Amru. 2012. *Rustam Mochtar : Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologis, Obstetri Patologi*. Jakarta : EGC.
- [20] Sondakh, Jenny J.S. 2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : Erlangga.
- [21] Sriwenda, 2016. *Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. ISSN 2354-7642.
- [22] Sugiyono, 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- [23] Varney, H. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Ed. 14. Jakarta : EGC.
- [24] Walyani S & Purwoastuti, 2016. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [25] Wilda Wahyuni Siregar. 2020. *Pengaruh Pelaksanaan Teknik Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan*. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro Vol. 3 No. 1. Edition: November 2020 – April 2021.
- [26] World Health Organization. 2018. *Global Health Observatory (GHO) data : Maternal Mortality*. http://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal_mortality.