
Pemanfaatan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi

Selpyani Sinulingga^{1*}, Sirly Patriani²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim Jl.Prof.M.Yamin SH, No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: selpyani@gmail.com

Abstract

Birth Ball is one of physical therapy or simple exercises with a ball. Birth Ball is applied to pregnant women ,maternity mothers and postpartum mothers. The Independent Midwife Practice (PMB) Muzilatul Nisma is one of the health care facilities in Jambi City that provides midwifery services such as Mom's and Baby Spa services with certified midwives/therapists. One of the available therapies is Birth Ball therapy. Based on the preliminary survey, most of the pregnant women who visited did not get adequate information about birth ball and the utilization of birth ball for pregnant women. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of pregnant women about the utilization of Birth Balls in pregnancy. The target of this activity is carried out on pregnant women in the second and third trimesters. The activities are the implementation of pre-test, providing education by giving leaflets, demonstration of the utilization of Birth Ball and post-test implementation. The result there is an increase knowledge up to 43.35%. With this educational activity and the utilization of Birth Ball, it is hoped that the feeling of comfort and pain reduction increases during pregnancy and before maternity to support the realization of normal maternity, safe maternity, comfortable maternity and fluent maternity.

Keywords: *birth ball, pregnant women*

Abstrak

Birth Ball merupakan bentuk terapi fisik atau latihan sederhana dengan bola. *Birth Ball* diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca persalinan. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muzilatul Nisma merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan di Kota Jambi yang memberikan layanan kebidanan dan layanan *Mom's and Baby Spa* dengan bidan/terapis yang telah tersertifikasi. Salah satu terapi yang tersedia adalah terapi *Birth Ball*. Berdasarkan survei awal sebagian besar ibu hamil yang melakukan kunjungan belum mendapatkan informasi yang memadai tentang *Birth Ball* dan pemanfaatannya pada ibu hamil. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pemanfaatan *Birth Ball* pada kehamilan. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil trimester II dan III. Bentuk kegiatannya berupa pelaksanaan *pre-test*, pemberian edukasi dengan pemberian leaflet, demonstrasi pemanfaatan *Birth Ball* dan pelaksanaan *post-test*. Hasilnya diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 43,35%. Dengan adanya kegiatan edukasi dan pemanfaatan *Birth Ball* ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang normal, aman, nyaman dan lancar.

Kata Kunci: *birth ball, ibu hamil*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data pada profil kesehatan Indonesia tahun 2020, secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun terjadi kecenderungan angka kematian ibu menurun, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SDKI 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup dan berdasarkan hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup.¹

Upaya untuk memperbaiki kesehatan ibu telah menjadi prioritas utama dari pemerintah, bahkan sebelum *Millenium Development Goal's* 2015 ditetapkan. Angka kematian ibu bersama angka kematian bayi merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu Negara. WHO memperkirakan bahwa 15-20 persen ibu hamil baik dinegara maju maupun berkembang termasuk Indonesia akan mengalami resiko tinggi dan atau komplikasi.²

Kehamilan merupakan masa kritis yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman. Pada Ibu hamil sejalan dengan bertambahnya berat badan selama kehamilan, terjadi perubahan pemusatan gravitasi tubuh yang bergeser kedepan yang menyebabkan ibu hamil menjadi lordosis. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti nyeri pada punggung.³

Salah satu tehnik relaksasi dan tindakan nonfarmakologi dalam penanganan nyeri saat kehamilan dan persalinan adalah dengan menggunakan *birth ball*. Menurut Darma (2021) Terapi farmakologi dirasa lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik. Sehingga banyak terapi non farmakologi yang muncul dan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang bisa dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat secara murah, *simple*, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.⁴

Gym ball / Birth Ball dan senam hamil merupakan salah satu pengobatan komplementer. Penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan di Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109 / Menkes / Per / IX / 2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif).^{5,6}

Penggunaan *birth ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk di atas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Jika bola diletakkan di atas tempat tidur, kemudian dilakukan latihan dengan posisi berlutut atau membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul maka bayi akan berubah ke posisi yang benar. Kegiatan ini akan bermanfaat dalam mempersingkat waktu bersalin.⁷

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di PMB Muzilatul Nisma terdapat 17 Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya namun mayoritas ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai tentang *Birth Ball* dan pemanfaatannya pada ibu hamil. Mengingat pentingnya pemanfaatan *Birth Ball* untuk ibu hamil untuk itu penulis melaksanakan kegiatan berupa pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa

kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang normal, aman, nyaman dan lancar.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2021 sampai dengan bulan Februari 2022. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan awal atau persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu dengan mengkaji dan menganalisis data terkait dengan penentuan sasaran dan jumlah sasaran. Kemudian mengidentifikasi masalah yang terdapat pada ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. Selanjutnya menyusun rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan membuat SAP dan materi serta mendesain media yang akan digunakan berupa leaflet tentang pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil dan menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan berikutnya adalah mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pertemuan kepada pimpinan PMB Muzilatul Nisma. Kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dengan sasaran, kemudian menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, memberikan lembar *pre-test*, memberikan leaflet dan melaksanakan edukasi tentang pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil diikuti dengan demonstrasi pemanfaatan pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil dan ditutup dengan memberikan lembar *post-test* sebagai hasil untuk dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, dengan rentang usia 22-35 tahun dan latar belakang pendidikan SMA serta bekerja sebagai ibu rumah tangga dan 2 orang sebagai karyawan swasta. Dengan adanya kegiatan pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil baik berupa kegiatan edukasi maupun demonstrasi gerakan *Birth Ball* diharapkan ibu hamil tersebut dapat mengerti tentang *Birth Ball* dan cara pemanfaatan *Birth Ball* agar dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan rasa nyaman selama masa kehamilan dan membantu kelancaran pada proses persalinan.

Berdasarkan hasil *pre test*, diketahui bahwa ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang baik tentang *Birth Ball*, hal ini dapat dilihat dari presentasi yang belum tinggi, dari 6 pengetahuan yang digali ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang definisi, manfaat dan tujuan *Birth Ball* yaitu sebesar 40,0% dan kondisi pelaksanaan serta gerakan yaitu sebesar 46,6%. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan ibu hamil dalam masa kehamilan. *Birth Ball* merupakan bentuk terapi fisik atau latihan sederhana dengan menggunakan bola yang berbahan dasar lateks berdiamater 55-75 cm yang dirancang agar tidak licin ketika digunakan di lantai, sehingga cukup aman digunakan oleh ibu hamil. Kata *Birth Ball* dapat didefinisikan berupa latihan dengan menggunakan bola yang diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca persalinan.⁴

Birth Ball atau dikenal dengan bola persalinan telah digunakan selama bertahun-tahun oleh terapis fisik dalam berbagai cara untuk mengobati gangguan tulang dan saraf, serta untuk latihan. Sedangkan untuk kehamilan dan proses persalinan, bola ini akan merangsang reflex postural. Duduk diatas *Birth Ball* akan membuat ibu merasa lebih nyaman.³

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang *Birth Ball*. Terjadi peningkatan

rata-rata sebesar 43,35% pengetahuan menjadi lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Persentase Pengetahuan Ibu hamil tentang *Birth Ball* Sebelum dan setelah Pelaksanaan Edukasi

No	Komponen Pengetahuan	Hasil Sebelum Edukasi (<i>Pre Test</i>)		Jumlah (%)	Hasil Setelah Edukasi (<i>Post Test</i>)		Jumlah (%)
		Baik	Tidak Baik		Baik	Tidak Baik	
1	Definisi <i>Birth Ball</i>	40,0%	60%	100	93,3%	6,7%	100
2	Peserta <i>Birth Ball</i>	53,3 %	46.7%	100	93,3 %	6.7%	100
3	Tujuan Birt ball	40,0%	60 %	100	86,6%	13,4 %	100
4	Manfaat <i>Birth Ball</i>	40,0%	60 %	100	80,0%	20,0 %	100
5	Kondisi pelaksanaan <i>Birth Ball</i>	46,6%	53,4%	100	80,0%	20,0 %	100
6	Gerakan <i>Birth Ball</i>	46,6%	53,4%	100	93,3%	6,7%	100
Rata-rata		44,4 %	55,6%		87,75%	12,25%	

Menurut Notoadmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan yang terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) yaitu perilaku yang didasari oleh pengetahuan.⁸

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *Birth Ball* ini juga didukung dengan penggunaan media leaflet. Leaflet merupakan media yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas. Media leaflet dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan. Desain yang sederhana tersebut membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya. Dengan demikian dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan *Birth Ball* diharapkan meningkat pula kesadaran ibu hamil untuk tetap melakukan latihan *Birth Ball* ini secara rutin dan berkesinambungan agar mendapatkan manfaat yang maksimal dari penggunaan *Birth Ball*.

Setelah mendapatkan informasi mengenai *Birth Ball* dan pemanfaatan *Birth Ball* pada ibu hamil diharapkan munculnya ketidaknyamanan kehamilan dapat di minimalisir dan dapat membantu kelancaran saat proses persalinan. Salah satu ketidaknyaman pada ibu hamil adalah nyeri punggung. Salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan *Gym ball /Birth Ball*.

Gym ball /Birth Ball selama kehamilan akan merangsang reflex postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Teknik dan cara pemanfaatan *birth ball* diawali dengan gerakan duduk diatas bola dengan melakukan gerakan panggul ke samping kanan dan kiri kemudian maju mundur dan memutar minimal sebanyak 2x 8 hitungan. Setelah itu dilanjutkan dengan gerakan berdiri bersandar di atas bola , kemudian berlutut dan bersandar di atas bola dan gerakan jongkok bersandar pada bola yang masing-masing gerakan dilakukan selama 5-10 menit. Salah satu gerakan latihan *Gym ball /Birth Ball* berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutoharoh, S., Kusumastuti &

Indrayani, E. (2019) tentang *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap Lama Persalinan* yang menunjukkan bahwa *Birth Ball* selama kehamilan efektif mengurangi lamanya persalinan dan mengurangi tingkat nyeri.⁷

Pada tahap akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu hamil juga dilakukan evaluasi mengenai beberapa hal. Yang pertama adalah apakah yang ibu rasakan setelah melakukan terapi *Birth Ball*. Seluruh ibu hamil yang melakukan gerakan-gerakan *Birth Ball* mengatakan nyaman setelah melakukannya. Ibu mengatakan bahwa duduk di atas bola *Birth Ball* memberikan sensasi rasa nyaman terutama pada punggung dan pinggang ibu. Sensasi nyaman ini juga membantu ibu untuk mengurangi keluhan nyeri dan pegal-pegal yang sering dialami ibu hamil, terutama ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Clarisa (2021) yang menyimpulkan bahwa *gym ball* efektif dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.⁹

Evaluasi berikutnya adalah pendapat ibu tentang terapi *Birth Ball* apakah penting dilakukan untuk ibu hamil. Hasil yang diperoleh seluruh ibu hamil juga sependapat bahwa terapi *Birth Ball* ini sangat penting untuk dilakukan oleh ibu hamil. Dengan banyaknya manfaat yang dapat diperoleh ibu hamil dari *Birth Ball* ini sehingga sangat dianjurkan kepada ibu hamil untuk rutin melakukan terapi *Birth Ball* ini terutama dalam menghadapi persalinan. Sejalan dengan penelitian Wenny (2021) yang menyatakan bahwa senam hamil menggunakan bola persalinan (*birth ball*) dapat mengurangi persepsi nyeri persalinan dan meningkatkan efikasi diri pada primigravida selama persalinan.¹⁰

Berdasarkan hasil evaluasi akhir juga diperoleh informasi bahwa seluruh ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan bersedia untuk kembali melakukan terapi *Birth Ball* ini, sehingga tindak lanjut berikutnya adalah pembentukan grup atau kelas khusus untuk *Birth Ball* yang akan dikoordinir oleh bidan penyelenggara layanan untuk pelaksanaan *Birth Ball* yang dilakukan secara terjadwal dan rutin dan ibu hamil juga disarankan untuk melakukan kegiatan ini secara berkelanjutan agar mendapat manfaat yang maksimal dari terapi *Birth Ball* yaitu terwujudnya masa kehamilan yang nyaman dan persalinan normal, aman dan lancar.



Gambar 1. *Birth ball*



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi *birth ball*



Gambar 3. Demonstrasi gerakan *birth ball*



Gambar 4. Pelaksanaan gerakan *birth ball*

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema pemanfaatan *Birth Ball* pada Ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi telah dilaksanakan mulai dari bulan September 2021 hingga bulan Februari 2022. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian yang sangat baik dari peserta, hal ini terlihat dari antusias yang luar biasa dari peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *Birth Ball*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Pimpinan PMB Muzilatul Nisma beserta seluruh pengurus yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021).
2. Suarayasa, K. *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. (Deepublish, 2020).
3. Yulizawati, I. D. & etty, Elsinta Lusiana, Insani Aldina A, A. F. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. (2019).
4. Darma, I. Y., Idaman, M. & Zaimy, S. *Technique Active Birth (Birth ball and hypnobirthing)*. (2021).
5. Departemen Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. (2007).
6. Wijayanti, I. T. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *J. Kebidanan Indones. J. Indones. Midwifery* 11, 38 (2020).
7. Mutoharoh, S., Kusumastuti & Indrayani, E. *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. (Leutikaprio, 2019).
8. Notoadmodjo, S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (PT Rineka Cipta, 2014).
9. Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K. & Metro, W. Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review: Gym Ball Exercise for Lower Back Pain in the Third Trimester of Pregnant Woman. *J. Cendikia Muda* 2, 168–172 (2022).
10. Sari, W. I. P. E. Pengaruh Senam Hamil Menggunakan Bola Persalinan Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan dan Efikasi Diri Primigravida. *J. Ilm. Bidan IV*, 14–22 (2019).