

## Pengaruh Birthing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM 3 Dalam Menghadapi Persalinan Di TPMB Amalia Temon Desa Brati

Rosmala Kurnia Dewi<sup>1</sup>, Anggita Septyani Permatasari<sup>2</sup>)

### ABSTRACT

Published Online  
Dec 20, 2022

This online publication has  
been corrected

#### Authors

1) Universitas An Nuur

Email:

[kurniadewirosamala@gmail.com](mailto:kurniadewirosamala@gmail.com)

doi: -

#### Correspondence to:

**Rosmala Kurnia**

**Dewi**

Universitas An Nuur

Address : Jln Gajah Mada  
no 7 Purwodadi

Email:

[kurniadewirosamala@gmail.com](mailto:kurniadewirosamala@gmail.com)

Phone: 081329604065

**Background:** Anxiety comes from a reaction to internal tension from the body or from outside and is controlled by the autonomic nervous system. Anxiety-stricken people will usually feel afraid, tense, worried, anxious and nervous. Unresolved anxiety can also trigger increased pain in labor. Management of anxiety can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy, non-pharmacological treatment used by carrying out birth balls. **Purpose:** The purpose of giving the Birthing Ball method is to provide knowledge and skills to TM 3 pregnant women in dealing with and reducing anxiety levels during labor. **Method:** The method used in this service is a descriptive survey with implementation techniques through anamnesis, documentation, and observation as well as measuring anxiety levels using a questionnaire. **Results:** After being given the Birthing Ball implementation, the average score of the anxiety level of TM III pregnant women, which was originally 51 became 49. **Conclusion:** The method of carrying out the Birthing Ball is proven to help reduce anxiety levels in mothers giving birth at TPMB Amalia Temon

**Keynote:** Birthing Ball, TM 3 Pregnant Women, Anxiety Level

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi sampai dengan pengeluaran plasenta dan selaputnya dimana proses persalinan ini akan berlangsung selama 12 sampai 14 jam (Kurniarum, 2016).

Menurut Mochtar. R (2013) persalinan atau disebut dengan partus adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Mochtar, 2013).

Psikologi ibu terganggu (stress) yang ditimbulkan dengan adanya nyeri yang dirasakan oleh ibu menyebabkan hormone steroid dan katekolamin lepas, sehingga dapat menimbulkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Proses tersebut menyebabkan terjadinya penurunan kontraksi yang terjadi pada saat persalinan, aliran oksigen dan darah ke uterus berkurang, serta adanya iskemia pada uterus yang menimbulkan bertambahnya jumlah impuls nyeri (Wijayanti, Sumiyati, and ...2019).

Kecemasan merupakan suatu unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki seseorang pada saat menghadapi suatu kenyataan atau kejadian dalam <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm>

hidupnya. Kecemasan berasal dari reaksi ketegangan intern dari tubuh atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Orang yang dilanda kecemasan biasanya akan merasa takut, tegang, khawatir, gelisah dan gugup kecemasan yang belum teratasi juga akan dapat memicu meningkatnya nyeri pada persalinan (Hayat A, 2017).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik, namun ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin (Permatasari, A.S. 2021).

Penanganan non farmakologi seperti massage, penggunaan birth ball, sentuhan, relaksasi, kompres hangat dan kompres dingin, penggunaan aromatherapy, pengaturan nafas, pengaturan posisi, terapi musik, hipnoterapi, dan akupuntur. Birth ball adalah salah satu metode menggunakan bola karet yang berisi udara yang digunakan untuk mengurangi kecemasan serta nyeri pada punggung pada saat hamil maupun bersalin (Fadmiyanor et al. 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Amalia, Desa Temon, Kecamatan Brati pada bulan September jumlah Ibu Hamil TM 3 sebanyak 10

orang untuk persiapan persalinan. Dari 10 ibu hamil TM 3 sebanyak 7 ibu mengatakan merasa cemas, takut, dan gelisah dalam mengalami proses persalinan. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan tentang “Pengaruh Brithing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM 3 dalam menghadapi persalinan”.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui anamnesa, dokumentasi, observasi serta kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan. Kegiatan ini dilaksanakan di TPMB Amalia Temon Kecamatan Brati dengan jumlah peserta 10 ibu hamil TM 3.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Melakukan birokrasi pelaksanaan survei pendahuluan dengan TPMB Amalia Temon Kecamatan Brati.
2. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat;
3. Melakukan anamnesa dan melakukan pengukuran kuesioner sebelum dilakukan pelaksanaan Brithing Ball.
4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan metode penggunaan Brithing Ball.
5. Tahap evaluasi dengan menanyakan kepada peserta apakah sudah memahami materi pelaksanaan Brithing

Ball, dan memberikan kuesioner yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum

TPMB Amalia merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan khususnya kebidanan di Desa Temon dan sebagai bidan delima yang berada di wilayah kerja Puskesmas Brati, Kecamatan Brati Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah.

### 2. Hasil dan Pembahasan

Setelah diberikan pelaksanaan Brithing Ball, rata-rata skor tingkat kecemasan ibu hamil TM III yang semula 51 menjadi 49. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Maran, P. W. B. (2021) bahwa Birth ball Exercise efektif dalam mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan.

Penggunaan Brithing Ball diberikan kepada ibu bersalin dengan intruksi duduk diatas bola dengan kedua kaki membuka telapak kaki menempel lantai dan ditekuk 90°, kemudian menggoyangkan panggul searah jarum jam atau ke kiri dan ke kanan. Goyangan panggul diatas Brithing Ball meningkatkan kemajuan persalinan, mengurangi rasa nyeri, dan membuat rasa nyaman. Setelah aktivitas nyeri terhambat, produksi endorphin

meningkat lalu dibawa ke otak untuk diterjemahkan. Peningkatan produksi endorphin menyebabkan penurunan sensasi nyeri sehingga menurunkan intensitas nyeri yang berhubung juga dengan penurunan tingkat kecemasan (Simanjuntak, M. K. 2022)

## SIMPULAN

1. Adanya kegiatan Brithing Ball dapat memberikan manfaat pada ibu hamil TM 3 untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di TPMB Amalia Desa Temon.
2. Ada pengaruh penggunaan Brithing Ball terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TM 3 dalam menghadapi persalinan di TPMB Amalia Desa Temon.

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas An Nuur.
2. TPMB Amalia Desa Temon, Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan

## DAFTAR PUSTAKA

Anggareyni, Ricca. 2015. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Mengenai HIV/AIDS Di SMP PGRI 02 Kota Singkawang."

Ari Kurniarum, S.SiT., M. K. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan BLL Komperhensif. Jakarta: Penerbit. Pusdik SDM Kesehatan

Fadmiyanor, Isye et al. 2018. "Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di BPM Siti Julaeha." *Jurnal Ibu dan Anak* 6 (November): 89–95.

Hayat A. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah J Stud Islam dan Hum.* 2017;12(1):52–63.

Kurniarum, A. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komperhensif

Mochtar, 2013. *Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi*, Edisi 2 Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta

Permatasari, A. S. (2021). The Effect Of Mozart's Music Therapy On Maternal Anxiety During The First Stage Of The Active Phase. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 1(02), 34-42.

Rahmadani, R., & Utami, F. S. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan persalinan di puskesmas banguntapan II bantul Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Simanjuntak, Melicha Kristine. (2022). Efektivitas Birth Ball terhadap Kecemasan Nyeri Ibu Bersalin

Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Wena Betsy Maran, P. (2021). Efektivitas Birth Ball Exercise pada

Ibu Bersalin Kala I terhadap  
Kecemasan dan Skala Nyeri di Ruang  
Bersalin Puskesmas Arso Kabupaten  
Kerook Provinsi Papua.