

## **PENGARUH BRITHING BALL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN DI TPMB AMALIA TEMON, DESA BRATI**

Oleh:

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

<sup>1)</sup> Dosen Universitas An Nuur Purwodadi, email: [kurniadewirosmala@gmail.com](mailto:kurniadewirosmala@gmail.com)

<sup>2)</sup> Dosen Universitas An Nuur Purwodadi.

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penggunaan Brithing Ball diberikan kepada ibu bersalin dengan intruksi duduk diatas bola dengan kedua kaki membuka telapak kaki menempel lantai dan ditekuk 900, kemudian menggoyangkan panggung searah jarum jam atau ke kiri dan ke kanan. Goyangan panggung diatas Brithing Ball meningkatkan kemajuan persalinan, mengurangi rasa nyeri, dan membuat rasa nyaman. Setelah aktivitas nyeri terhambat, produksi endorfin meningkat lalu dibawa ke otak untuk diterjemahkan. Peningkatan produksi endorfin menyebabkan penurunan sensasi nyeri sehingga menurunkan intensitas nyeri yang berhubung juga dengan penurunan tingkat kecemasan (Simanjuntak, M. K. 2022).

**Tujuan penelitian :** untuk menganalisis pengaruh brithing ball terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di TPMB Amalia Temon

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan Quasi Ekxperimental menggunakan *one group pretest posttest desaign*. Jumlah sampel sebanyak 15 ibu bersalin.

**Hasil:** Hasil penelitian dilihat dari tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah penggunaan Brithing Ball mengalami penurunan dengan selisih rata-rata sebesar 3,14 dan nilai p value tingkat kecemasan <0,05 sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Brithing Ball pada ibu bersalin di TPMB Amalia Temon.

**Kesimpulan:** Pelaksanaan Brithing Ball terbukti membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin di TPMB Amalia Temon.

**Kata Kunci :** Brithing Ball, Ibu Bersalin, Tingkat Kecemasan.

**THE INFLUENCE OF BRITHING BALL ON THE LEVEL OF ANXIETY IN  
MATERIALS IN TPMB AMALIA TEMON, BRATI VILLAGE**

By:

1) Lecturer of Universitas An Nuur Purwodadi, email: [kurniadewiroskala@gmail.com](mailto:kurniadewiroskala@gmail.com)

2) Lecturer of Universitas An Nuur Purwodadi.

**ABSTRACT**

**Background:** The use of the Brithing Ball is given to maternity mothers with instructions to sit on the ball with both feet open to the floor and bent at 90°, then shake the stage clockwise or left and right. Rocking the pelvis on the Brithing Ball improves labor progress, reduces pain, and provides comfort. After pain activity is inhibited, the production of endorphins increases and is carried to the brain for translation. Increased production of endorphins causes a decrease in pain sensation so that it reduces pain intensity which is also associated with a decrease in anxiety levels.

**Research purposes :** to analyze the effect of the birthing ball on the level of anxiety in maternity mothers at TPMB Amalia Temon.

**Method:** the research method used is quantitative with Quasi Experimental using one group pretest posttest design. The number of samples is 15 mothers giving birth.

**Results :** the results of the study were seen from the anxiety level of the maternity mother before and after the use of the Brithing Ball decreased with an average difference of 3.14 and the p value of the anxiety level  $<0.05$  so that there was a difference in the level of anxiety before and after the Brithing Ball intervention in maternity mothers in TPMB Amalia Temon.

**Conclusion:** the implementation of the Brithing Ball has been proven to help reduce the level of anxiety in maternity mothers at TPMB Amalia Temon.

**Keywords:** Brithing Ball, Maternity Mother, 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 yg 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 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 Agustus-September jumlah persalinan normal sebanyak 32 kasus. Dari 32 ibu bersalin sebanyak 29 ibu mengatakan merasa cemas, takut, dan gelisah serta mengalami nyeri persalinan

yang hebat. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Brithing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin”.

## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan Quasi Ekxperimental menggunakan *one group pretest posttest desaign*. Jumlah sampel sebanyak 15 ibu bersalin di TPMB Amalia, Desa Temon, Kecamatan Brati. Sebelum diberikan Brithing Ball tingkat kecemasan responden diukur menggunakan kuesioner, Setelah itu penggunaan Brithing Ball diberikan kepada responden selama 30-60 menit yang kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan sesudah intervensi.

Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner modifikasi DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale). Kuesioner DASS terdiri dari 42 item yang mencakup 3 subvariabel yaitu fisik, emosional, dan perilaku. Kuesioner ini memiliki nilai validitas atau reabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha. Pengisian skala DASS mempunyai 4 kategori yaitu skor 0 untuk pernyataan tidak pernah merasakan, skor 1 untuk pernyataan yang pernah merasakan, skor 2 untuk pernyataan yang sering dirasakan, skor 3 untuk pernyataan yang hampir setiap saat dirasakan. Dinyatakan normal apabila skor 0-24, cemas ringan skor 25-51, cemas sedang skor 52-86, cemas berat skor 90-119, dan sangat berat apabila skor >120.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden (umur, paritas, pendidikan, status pekerjaan) di TPMB Amalia Temon**

<b>Responden</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Umur</b>		
< 20 Tahun	2	13,33
20-30 Tahun	8	53,33
>30 Tahun	5	33,33
<b>Paritas</b>		
Primipara	7	46,66
Multipara	8	53,33
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	0	0

SMA	10	66,66
PERGURUAN TINGGI	5	33,33
<b>Status Pekerjaan</b>		
IRT	8	53,33
Swasta	6	40
PNS	1	6,66

Karakteristik responden penelitian sebagian besar berumur 20-30 tahun (53,33%), multipara (53,33%), memiliki

pendidikan terakhir SMA (66,66%), dan status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (53,33%).

**Tabel 2. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Brithing Ball**

Tingkat Kecemasan	Sebelum Mean±SD	Sesudah Mean±SD	Delta	p-value*
	55,33±14,43	52,19±12,52	3,14	0,00

Nilai p value tingkat kecemasan <0,05 sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Brithing Ball.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden dalam penelitian berumur produktif sehat 20-30 tahun, merupakan ibu paritas multipara dengan pendidikan terakhir SMA dan merupakan ibu rumah tangga.

Ibu bersalin dengan umur reproduksi sehat dianggap lebih mampu menerima kehamilan dan persalinannya dibandingkan dengan ibu dengan umur yang terlalu muda atau terlalu tua untuk hamil dan melahirkan karena semakin muda umur ibu, semakin kurang perhatian serta kurang pengalaman

sehingga lebih tidak siap menerima kehamilan dan persalinannya. Ibu dengan status pendidikan dan sosial ekonomi yang baik juga memiliki kemungkinan lebih besar untuk dapat menerima kehamilan dan persalinannya dengan baik.

Tingkat pendidikan menentukan mudah atau tidaknya seseorang untuk menyerap dan menerima pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin mudah pula untuk menerima serta mencari pengetahuan yang dibutuhkannya sehingga akan lebih mampu dan siap untuk menerima dan menghadapi kehamilan dan persalinannya. Hal ini

selajan dengan penelitian yang dilakukan Rahmadani, R., & Utami, F. S. (2017), bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur, paritas, pekerjaan, dan dukungan sosial dengan kesiapan menghadapi persalinan.

## **2. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Brithing Ball**

Tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan ibu bersalin sebelum dan sesudah penggunaan Brithing Ball mengalami penurunan dengan selisih rata-rata sebesar 3,14 dan p-value 0,00 yang artinya ada pengaruh penggunaan Brithing Ball terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin. 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 endorphen meningkat lalu dibawa ke otak untuk diterjemahkan. Peningkatan

produksi endorphen menyebabkan penurunan sensasi nyeri sehingga menurunkan intensitas nyeri yang berhubung juga dengan penurunan tingkat kecemasan (Simanjuntak, M. K. 2022).

## **KESIMPULAN**

1. Ada pengaruh karakteristik responden pada penggunaan Brithing Ball terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di TPMB Desa Temon.
2. Ada pengaruh penggunaan Brithing Ball terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin di TPMB Desa Temon.

## **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

Universitas' Aisiyiah Yogyakarta).

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

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

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.

Wijayanti, I., Wahyuni, S., & Wena Betsy Maran, P. (2021). Efektivitas Birth Ball Exercise pada Ibu Bersalin Kala I terhadap Kecemasan dan Skala Nyeridi Ruang Bersalin Puskesmas Arso Kabupaten Kerook Provinsi Papua

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