



## EDUKASI DAN PENDAMPINGAN IBU BERSALIN KALA I DALAM MELAKUKAN GERAKAN *BIRTHINGBALL*

Mufida Dian Hardika<sup>1</sup>, Sundari<sup>2</sup>, Elita Chobi Batul Uma<sup>3</sup>

Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun



**\*Corresponding author**

Mufida Dian Hardika

Email :

[mufidahardika89@gmail.com](mailto:mufidahardika89@gmail.com)

HP: 081234672323

**Kata Kunci:**

Edukasi ;  
Birthingball;  
Persalinan;

**Keywords:**

*Education;*  
*Birthingball;*  
*Labor;*

**ABSTRAK**

Persalinan normal merupakan proses alamiah yang terjadi pada ibu hamil cukup bulan (aterm). Kala I persalinan merupakan fase pembukaan serviks yang berjalan selama 12 jam pada primipara dan 8 jam pada multipara. Birthingball merupakan salah satu latihan fisik yang mampu mempercepat proses penurunan kepala bayi sehingga mempercepat pembukaan serviks pada ibu bersalin kala I. Tujuan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan dalam melakukan gerakan birthingball agar persalinan dapat berjalan dengan normal pada 10 ibu bersalin kala I di PMB Atika, Amd Keb, Kabupaten Madiun. Target capaian dari pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu dan kemajuan persalinan berjalan normal.

**ABSTRACT**

*Labor is a natural process that occurs in full-term pregnant women. Stage I of labor is the opening phase of the cervix which runs for 12 hours in primiparas and 8 hours in multiparas. Birthingball is one of the physical exercises that can accelerate the process of lowering the baby's head so as to accelerate the opening of the cervix in first-time labor. The purpose of community service by this lecturer is to provide education and assistance in performing birthingball movements so that labor can proceed normally to 10 mothers in labor at time I at PMB Atika, Amd Keb, Madiun Regency. The target achievement of this community service is an increase in maternal knowledge and the progress of normal labor.*



## PENDAHULUAN

Persalinan lama menjadi salah satu komplikasi persalinan yang menjadi salah satu faktor penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. AKI merupakan jumlah kematian ibu pada saat kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan. WHO melaporkan Angka Kematian Ibu (AKI) global pada tahun 2020 sebesar 223 per 100.000 kelahiran hidup. Setiap hari terdapat 800 kasus kematian ibu di dunia yang sebenarnya dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Menurut data dari *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN) sistem pencatatan kematian ibu kemenkes, terdapat peningkatan kasus AKI pada tahun 2023 sebesar 4.129 kasus dari tahun 2022 sebesar 4.005 kasus. AKI per januari 2023 sebesar 305/100.000 KH, hal ini jauh dari target AKI 2024 yaitu 183 per 100.000 KH.

Persalinan normal dapat berjalan dengan lancar tanpa komplikasi dengan bantuan pendampingan yang baik dari bidan dan keluarga. Persalinan merupakan proses alamiah yang terjadi pada ibu hamil cukup bulan (aterm). Kala I merupakan fase pembukaan serviks pada ibu bersalin yang dapat berjalan 12 jam pada primipara dan 8 jam pada multipara. Pendampingan selama kala I persalinan penting dilakukan agar pembukaan serviks dapat berjalan sesuai grafik kemajuan persalinan (partograf). Proses persalinan dapat berjalan lama apabila terdapat hambatan dalam kemajuan persalinan.

Birthingball merupakan salah satu bentuk latihan fisik menggunakan bola gymball, dimana latihan tersebut dapat dilakukan sejak kehamilan trimester III hingga Kala I persalinan. Berbagai kombinasi gerakan dalam birthingball seperti menggoyangkan pinggul ke samping kanan dan kiri, mengayunkan kedepan belakang serta melingkar dapat membantu kepala pada posisi yang optimal sehingga mempercepat proses penurunan kepala bayi masuk kedalam rongga panggul. Proses penurunan kepala bayi dibantu dengan adanya kontraksi selama persalinan dapat mempercepat terjadinya pembukaan serviks. Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan sebuah pengabdian masyarakat oleh dosen dengan judul "Edukasi dan pendampingan ibu bersalin kala I dalam melakukan gerakan birthingball".

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Atika, AMd,Keb pada bulan Agustus- Desember 2024, dengan sasaran ibu bersalin normal pada kala I persalinan berjumlah 10 orang.Tahapan metode pelaksanaan :

- 1) Apersepsi bersama bidan dan responden;
- 2) Memberikan edukasi tujuan dan manfaat birthingball pada persalinan;
- 3) Pelaksanaan pendampingan ibu bersalin;
- 4) Evaluasi pelaksanaan

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 10 ibu bersalin normal dengan 2 orang dosen, 2 bidan dan 1 mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun. Tahap pelaksanaan awal pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Kala I persalinan fase laten (pembukaan serviks 1-3 cm) awal yaitu melakukan

apersepsi pelaksanaan edukasi kepada peserta. Memberikan edukasi tentang pengertian tujuan dan manfaat gerakan birthingball pada ibu bersalin kala I fase laten. Dalam pelaksanaan memberikan edukasi peserta memahami manfaat dari birthingball dan bersedia didampingi selama kala I persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan oleh Wawan dan Dewi (2013) Penginderaan terhadap suatu objek akan menghasilkan pengetahuan. Karena otak seseorang berkembang seiring dengan perkembangan emosi dan mental, pengetahuan ibu tentang birthingball dipengaruhi oleh penerimaan terhadap informasi yang diberikan sehingga ibu lebih mudah memahami edukasi kesehatan. Setelah memberikan edukasi tentang tujuan dan manfaat gerakan birthingball, petugas memberikan informed consent dan memastikan kondisi ibu bersalin dalam keadaan normal dan dapat dilakukan pendampingan menggunakan gerakan birthingball.

Capaian akhir dari pengabdian ini adalah ibu bersalin kala I dapat berjalan normal sesuai grafik partograf, hal ini sesuai dengan evaluasi pada kala I yang didapatkan dari hasil melaksanakan edukasi kesehatan yaitu dengan menanyakan kembali tujuan dan manfaat birthingball pada persalinan dan semua peserta dapat memahami dan mengulangi kembali penjelasan petugas. Proses pendampingan ibu bersalin dilakukan secara bertahap dengan melakukan gerakan birthingball 1 sesi gerakan setiap kontraksi persalinan berhenti, serta memperhatikan pemberian asuhan sayang ibu selama persalinan dengan mengajarkan ibu rileksasi, pemenuhan nutrisi dan istirahat.

Evaluasi pendampingan ibu bersalin dengan gerakan birthingball didapatkan hasil dari 10 ibu bersalin yang mendapatkan pendampingan; 8 orang ibu, kala I berjalan rata-rata selama 7 jam pada ibu primipara dan 4 jam pada ibu multipara. 2 orang ibu bersalin kala I berjalan 10 jam pada primipara dan 5 jam pada multipara. Hasil ini sesuai dengan penelitian Asriani, 2017 yang menyatakan 80% ibu bersalin mengalami kelancaran proses persalinan dan kala I persalinan beraneka ragam. Semakin ibu rileks dan sering bergerak maka akan semakin singkat waktu yang diperlukan untuk menuju ke pembukaan lengkap (Aprilia, 2014). Beberapa foto kegiatan sebagai berikut :

Gambar 1: Proses Penyampaian Edukasi dan pendampingan birthingball pada ibu bersalin

( Dokumentasi telah mendapat persetujuan dari peserta)



## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat sangat bermanfaat bagi peserta, peserta antusias mengikuti kegiatan ini. Pendampingan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan ibu bersalin kooperatif mengikuti arahan tim dalam melakukan gerakan birthingball. Mengingat manfaat yang didapat diharapkan pendampingan birthball dapat dilakukan secara mandiri oleh bidan dalam memberikan asuhan persalinan normal ditempat praktik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah bekerja sama dalam penyusunan pengabdian masyarakat ini, yaitu PMB Atika, AMd, Keb sebagai mitra lahan pendidikan kesehatan dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Bidan dan para peserta yang sangat kooperatif mengikuti program ini sehingga kegiatan berjalan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- APN, 2017. *Asuhan Persalinan Normal*. Penerbit JNPK - KR, Jakarta.
- Kemendes, 2024.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240125/3944849/agar-ibu-dan-bayi-selamat/>. Diakses tanggal 4 Januari 2025.
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). *Efektivitas Latihan BirthBall terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida*, Indonesia Journal of Nurshing and Midwifery. 1-10.