

LATIHAN RELAKSASI *BIRTHBALL* DAN AROMA THERAPY PADA IBU HAMILEmilia Silvana Sitompul<sup>1\*</sup>, Juana Linda Simbolon<sup>2</sup><sup>1-2</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: emilia.sitompul1607@gmail.com

Disubmit: 14 Agustus 2024

Diterima: 07 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.16955>

## ABSTRAK

Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir dan berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan. Ketidaknyaman melahirkan adalah sesuatu yang normal, tubuh telah beradaptasi dengan kehamilan memaksa lingkungan sekitarnya untuk berubah posisi agar dapat lahir. Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri selama proses persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Ibu hamil rentan mengalami ketegangan psikologis selama kehamilan akibat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perubahan fisik dan psikologis. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengajarkan latihan tehnik relaksasi birthball dan aromatherapy dalam upaya membangkitkan kemampuan ibu hamil dan membantu ibu hamil mengurangi nyeri dan kecemasan menghadapi persalinan. Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Situmeang Habinsaran tanpa komplikasi. Pelaksanaan Kegiatan ini diawali dengan anamnesa dan menentukan usia kehamilan trimester III dan dilanjutkan pengisian persetujuan menjadi responden dan mengisi Pretest. Selanjutnya memberikan materi tentang Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy, kemudian dilanjutkan dengan latihan penggunaan gymbal masing-masing ibu hamil dilatih bagaimana menggunakan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy serta diskusi tanya jawab. Sebelum kegiatan berakhir, untuk mengetahui tingkat pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan maka dilanjutkan dengan post test. Hasil didapat tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum pelatihan pengetahuan Ibu dengan tingkat pengetahuan kurang 21 orang (70%), tingkat pengetahuan cukup 4 orang (13,3%) sedangkan yang berpengetahuan baik hanya 5 orang (16,7%). Setelah dilaksanakan pelatihan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 25 orang (83,3%), Cukup 5 orang (16,7%). Setelah dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan tentang Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon, pengetahuan Ibu meningkat. Kegiatan menjadi positif awalnya tidak tahu menjadi tahu dan semangat latihan menyiapkan proses persalinan nantinya .

**Kata Kunci:** Relaksasi, *Birthball*, Aroma Therapy

## ABSTRACT

*Labour is the process of opening and thinning of the cervix and the fetus descending into the birth canal and ends with the expulsion of a baby who is full term or almost full term or can live outside the womb. The discomfort of childbirth is normal, the body has adapted to pregnancy forcing the surrounding environment to change position in order to be born. The problem that most often arises in women in labour is labour pain. If the problem of pain is not addressed, it will cause anxiety, fear and stress in the mother which will increase the intensity of the pain felt. Pain during labour accompanied by fear will slow down the labour process. Pregnant women are prone to psychological tension during pregnancy due to the discomfort felt by physical and psychological changes. The purpose of this activity is to teach the practice of birthball relaxation techniques and aromatherapy in an effort to raise the ability of pregnant women and help pregnant women reduce pain and anxiety facing childbirth. Community service participants are third trimester pregnant women in the working area of Puskesmas Situmeang Habinsaran without complications. The implementation of this activity begins with anamnesa and determining the age of third trimester pregnancy and continued with filling out the consent to become a respondent and filling out the Pretest. Furthermore, providing material about Birthball Relaxation and Aroma Therapy, then continued with the practice of using gymbal each pregnant woman was trained on how to use Birthball Relaxation and Aroma Therapy and question and answer discussions. Before the activity ended, to determine the level of knowledge of pregnant women after being given counselling, it was continued with a post test. The results showed that the level of knowledge of pregnant women before the training was 21 people (70%) with poor knowledge, 4 people (13.3%) with sufficient knowledge, while only 5 people (16.7%) with good knowledge. After the training, the level of maternal knowledge increased to a good level of knowledge 25 people (83.3%), 5 people (16.7%). After the counselling and training on Birthball Relaxation Exercise and Aroma Therapy for Pregnant Women at the Situmeang Habinsaran Health Centre, Sipoholon District, the mother's knowledge increased. Activities become positive initially did not know to know and the spirit of training to prepare for the labour process later.*

**Keywords:** *Relaxation, Birthball, Aroma Therapy*

### 1. PENDAHULUAN

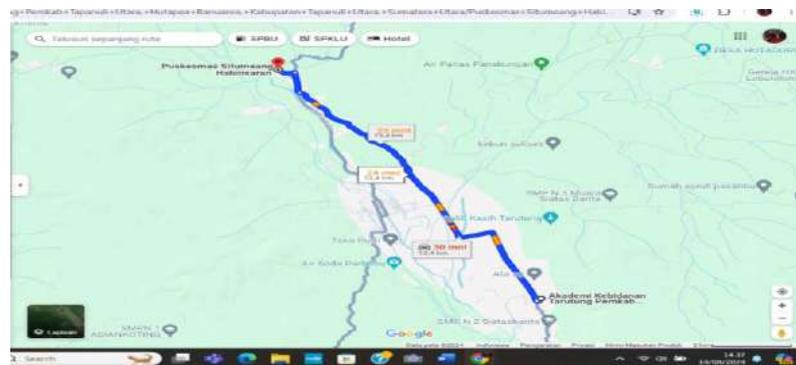
Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir dan berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan. Ketidaknyaman melahirkan adalah sesuatu yang normal, tubuh telah beradaptasi dengan kehamilan memaksa lingkungan sekitarnya untuk berubah posisi agar dapat lahir. Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri selama proses persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Ibu hamil rentan mengalami ketegangan psikologis selama kehamilan akibat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perubahan fisik dan psikologis. Metode penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi antara lain

teknik relaksasi birthball dan aromatherapy memiliki efek potensial lebih tinggi dibandingkan dengan tidak diberikan terapi untuk penurunan nyeri persalinan dan mempercepat persalinan kala I fase aktif. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020), (Sintya Dewi et al., 2020), (Sulistianingsih & Wijayanti, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut sehingga tim pengabdian masyarakat melaksanakan pengabdian masyarakat dengan mengajarkan pelatihan teknik relaksasi birthball dan aromatherapy untuk persiapan menghadapi persalinan yang menyenangkan di Puskesmas Situmeang Habinsaran.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil pendekatan kepada bidan desa sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Kecamatan Puskesmas Situmeang Habinsaran, menyatakan bahwa dalam pelaksanaan kelas ibu hamil belum pernah dikenalkan dan diajarkan tentang teknik gymball untuk Ibu hamil rentan mengalami ketegangan psikologis selama kehamilan dan masalah nyeri menghadapi persalinan, jika tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkat lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Kegiatan ini diharapkan menjadi sebuah solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, serta membangkitkan kemampuan ibu hamil dan keluarga untuk membantu ibu mengurangi nyeri saat persalinan dan mengurangi kecemasan ibu hamil saat melahirkan di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA Birthball

*Birthball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk diatas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphin (Cahaya & Volume, 2022).

*Birthball* bermanfaat secara fisik sehingga dapat digunakan selama kehamilan dan persalinan. Dalam hal ini, *Birthball* memosisikan tubuh ibu

secara optimal dan pengurangan nyeri dalam kontraksi uterus memunculkan Gerakan yang tidak biasa. Alasan yang mendasari hal ini adalah Latihan *Birthball* dapat bekerja secara efektif dalam persalinan (Choirunissa et al., 2021). Penggunaan *Birthball* selama persalinan mencegah ibu dalam posisi terlentang secara terus-menerus. Penggunaan *Birthball* pada intrapartum memberi kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit sebanyak 60% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan *birth ball*, 8% melaporkan nyeri yang lebih dari sebelumnya, 26% melaporkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyerinya (Sulistianingsih & Wijayanti, 2022)

Hasil Penelitian dengan judul Pengaruh Alternatif Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy Terhadap Kemajuan dan Kepuasan Persalinan di Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2023 diperoleh Ibu inpartu yang menggunakan *Birthball* mengalami *kemajuan* persalinan kala I lebih cepat karena ketika menggunakan *Birthball* pada saat kala I dapat meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola di panggul dapat mengekskresi endorfin, latihan *Birthball* dapat merangsang dilatasi, memperlebar outlet panggul, maka janin atau bagian terendah janin, segera akan turun ke panggul akibat gaya gravitasi bumi. *Birthball* dapat merangsang dilatasi serviks dan memperlebar outlet panggul. Penggunaan *Birthball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan melindungi otot-otot menopang tulang belakang. Posisi duduk di atas bola diasumsikan dengan berjongkok melebarkan otot panggul sehingga menyebabkan mempercepat persalinan (Sitompul, 2023)

Aroma terapi lemon merupakan salah satu metode nonfarmakologis dapat menyebabkan pikiran rileks dan meningkatkan mood, semangat menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. dan konsentrasi. Lemon mengandung zat linalool yang berfungsi untuk menormalkan sistem syaraf sehingga ibu bersalin dapat tenang. Linalool berisi komponen minyak atsiri yang berbau harum. Pusat penciuman di pangkal otak memperoleh transmisi aroma terapi lemon yang dihirup, selanjutnya sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengalirkannya ke sistem limbik, yang akan diteruskan untuk diolah ke Hypotalamus. Aroma terapi yang menghasilkan wangi akan menstimulasi Thalamus untuk mengaktifkan pelepasan atau pengeluaran neuro transmitter seperti encefalin, serotonin dan endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Ibu dalam persalinan yang merasa bahagia akan mempengaruhi kemajuan persalinannya (Sitompul, 2023)

#### 4. METODE

##### a. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktik teknik gymball dan aromatherapy dengan pendekatan partisipasi *guidence* yaitu lebih mengutamakan partisipasi ibu hamil dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan.

##### b. Tahap pelaksanaan

- 1) Identifikasi mitra melalui wawancara dengan bidan kordinator tentang masalah dan kebutuhan mitra, pengkajian tentang terselenggaranya dan keaktifan dari kelas ibu hamil untuk menentukan jumlah kelompok

sasaran dan melakukan proses perijinan kepada kepala puskesmas tentang pelaksanaan pengabdian masyarakat.

- 2) Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak empat kali yaitu pada tanggal 20 Juni 2024 di Posyandu Hutagurgur, 26 Juni 2024 di Posyandu Partangga, 8 Juli 2024 di Posyandu Lumban Lobu, 15 Juli 2024 di Posyandu Pasar Sirongit, Kecamatan Sipoholon yang dihadiri oleh Kepala Desa, Ketua PKK, bidan, kader dan ibu hamil.
- 3) Monitoring dan evaluasi dilaksanakan 1 Agustus 2024 untuk mencari temuan serta kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan. Evaluasi hasil akhir kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian.

Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Situmeang Habinsaran tanpa komplikasi. Pelaksanaan Kegiatan ini dibagi jadwal sesuai jadwal kelas ibu hamil diawali dengan anamnesa dan menentukan usia kehamilan trimester III dan dilanjutkan pengisian persetujuan menjadi responden dan mengisi Pretest untuk mengukur pengetahuan ibu hamil. Selanjutnya memberikan materi tentang Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy, kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan latihan penggunaan gymbal masing-masing ibu hamil dilatih bagaimana menggunakan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy serta diskusi tanya jawab. Sebelum kegiatan berakhir, untuk mengukur Tingkat pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan maka dilanjutkan dengan post test dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden

## 5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Situmeang Habinsaran yang diikuti oleh ibu hamil trimester III berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat Teknik relaksasi digunakan untuk membantu memberikan rasa nyaman pada ibu. Secara psikologis relaksasi yang *berhasil* menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendala, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan 20 Juni 2024-15 Juli 2024 dengan mengumpulkan ibu hamil di Posyandu Hutagurgur, Posyandu Partangga, Posyandu Lumban Lobu, Posyandu Pasar Sirongit yang dihadiri Kepala Desa, Ketua PKK Desa, Bidan Desa untuk membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

**Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon Tahun 2024**

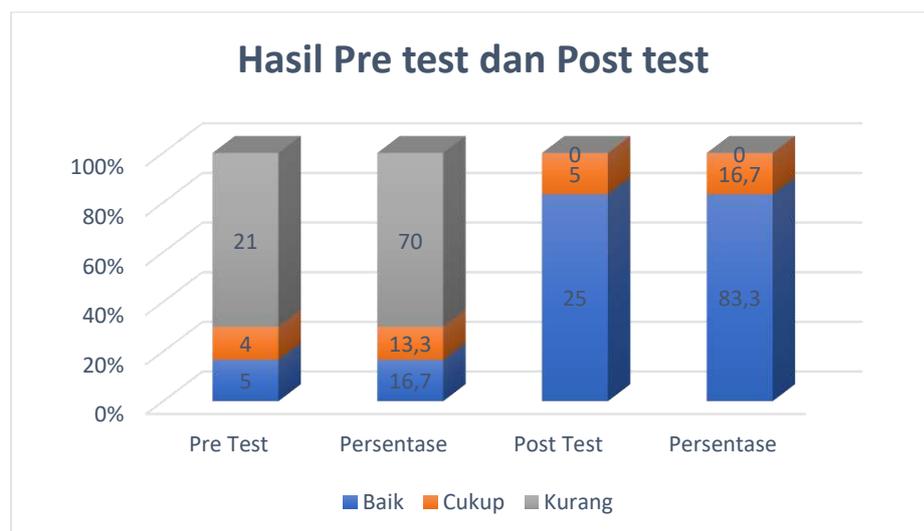
Karakteristik	F	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	27	90
> 35 tahun	3	10
Jumlah	30	100
<b>Pendidikan</b>		
SMA	20	66,66
Perguruan Tinggi	10	33,34

Jumlah	30	100
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	10	33,33
Wiraswasta/Petani	18	60
Pegawai	2	6,67
Jumlah	30	100
<b>Jumlah Anak</b>		
1	8	26,66
2	11	36,67
> 2	11	36,67
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas 4.1 didapat hasil berdasarkan umur mayoritas ibu usia 20-35 tahun rentang reproduksi sehat yaitu 27 orang (90%) dan minoritas usia dengan umur diatas 35 tahun tahun yaitu 3 orang (10%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada *masyarakat* berdasarkan umur yang termuda 22 tahun dan yang tertua umur 43 tahun. Berdasarkan pendidikan ibu mayoritas dengan pendidikan tingkat SMA yaitu 20 orang (66,66%) dan minoritas tingkat pendidikan tertinggi yaitu Sarjana 10 orang (33,34%).

Berdasarkan pekerjaan mayoritas wiraswasta/petani 18 (60%) dan minoritas berdasarkan pekerjaan pegawai 2 orang (6,67%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pekerjaan IRT 10 orang (33,33%). Berdasarkan jumlah anak mayoritas 2 dan lebih dari 2 yaitu 11 orang (36,67%) dan berdasarkan *jumlah* anak 1 yaitu 8 orang (26,6%). Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jumlah anak paling banyak adalah anak lebih dari 2 orang anak yaitu rata-rata 2-3 orang.

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Pre Test dan Post Test Ibu Hamil Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon Tahun 2024**



Berdasarkan tabel 2 Distribusi hasil kuesioner pre test disimpulkan pengetahuan ibu hamil mayoritas kurang, hal ini berkaitan dengan kurangnya kemampuan ibu dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dimana pendidikan ibu tingkat pendidikan SMA. Pendidikan

sangat penting bagi seseorang untuk memberikan kemampuan dalam berfikir, menelaah dan memahami informasi yang diperoleh dengan pertimbangan yang lebih rasional. Pendidikan yang baik akan memberikan kemampuan yang baik pula. Pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Dari hasil tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penjelasan tentang Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil. Hasil evaluasi pretest menunjukkan Pengetahuan Ibu tentang Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil pada umumnya kurang, setelah dilakukan pendidikan kesehatan kategori pengetahuan responden mayoritas baik, yang menunjukkan bahwa ibu hamil telah mengetahui tentang Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy pada Ibu Hamil. Timoteus, 2017 menyebutkan Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensia orang tersebut, pengetahuan berperan penting dalam kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat. Pengetahuan dapat dikelola sehingga konsep yang mengubah informasi menjadi pengetahuan yang dapat dipraktekkan (*actionable knowledge*) dan membantu orang untuk menerapkannya.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelaksanaan Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy Pada Ibu Hamil



Gambar 3. Pelaksanaan Pelaksanaan Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aroma Therapy Pada Ibu Hamil dihadiri Kepala Desa, Ketua PKK Desa, Bidan, Kader



Gambar 4. Pelaksanaan Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aromatherapy Pada Ibu Hamil

## 6. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan penyuluhan dan pelatihan tentang Latihan Relaksasi *Birthball* dan Aromatherapy pada Ibu Hamil di Puskesmas Situmeang Habinsaran Kecamatan Sipoholon, pengetahuan Ibu meningkat. Kegiatan menjadi positif awalnya tidak tahu menjadi tahu dan semangat Latihan menyiapkan proses persalinan nantinya .

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Mempersiapkan Ibu Menghadapi Nyeri Di Masa Persalinan Dengan Tehnik Relaksasi* (Issue July).
- Cahaya, J., & Volume, N. (2022). *Pengaruh Birthing Ball Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tm 3 Dalam Menghadapi Persalinan Di Tpm Amalia Temon Desa Brati*. 25-29.
- Choirunissa, R., Widowati, R., & Nabila, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Terapi *Birthball* Untuk Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Di Klinik P Kota Serang. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), 219-224. <https://www.jceh.org/>
- Dyah, T., Fitri, H. H., & Nabila, K. P. (2022). Penggunaan *Birthball* Sebagai Metode. *Repository.Poltekkesjakarta3.Ac.Id*, 2(1), 94-98. [Http://Repository.Poltekkesjakarta3.Ac.Id/Repository/Lta\\_Cd.Pdf](http://Repository.Poltekkesjakarta3.Ac.Id/Repository/Lta_Cd.Pdf)
- Makmun, I., Amalia, R., Harahap, A. P., Rofita, D., Andaruni, N. Q. R., Maharani, B. A., & Hairah, M. (2021). Terapi Birthing Ball Untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Rsud Kota Mataram. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 400. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6000>
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). *Birthing Ball*. In *Ahlimedia Press*.
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2022). Pengabdian Masyarakat Melalui Pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi

- Lavender Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi Asi Di Pmb Deliana. *Community Engagement And Emergence ...*, 3, 156-161. <https://Yrpiiku.Com/Journal/Index.Php/Ceej/Article/View/837>
- Sintya Dewi, P. I., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Ibu Inpartu Menggunakan *Birthball Exercise*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 456-465. <https://doi.org/10.31539/Jks.V3i2.1050>
- Sitompul, J. L. S. E. S. (2023). *Pengaruh Alternatif Relaksasi Birthball Dan Aroma Therapy Terhadap Kemajuan Dan Kepuasan Persalinan Di Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2023* (Issue 021).
- Sulistianingsih, A., & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi *Birthball* Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V13i1.1243>
- Zuwariah, N., Laili, U., & Ambang, I. (2022). Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 791-796. <https://doi.org/10.33086/Snpm.V1i1.878>