

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL DENGAN  
LATIHAN PERNAPASAN PERUT TERHADAP  
NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU  
PRIMIGRAVIDA DI KLINIK  
DELI SERDANG  
TAHUN 2025**



**OLEH :**

**CLARISSA SABILA SARAGIH**  
**P07124424114**

**POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN RI MEDAN  
PROGRAM STUDI ALIH JENJANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL DENGAN  
LATIHAN PERNAPASAN PERUT TERHADAP  
NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU  
PRIMIGRAVIDA DI KLINIK  
DELI SERDANG  
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**OLEH :**

**CLARISSA SABILA SARAGIH**  
**P07124424114**

**POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN RI MEDAN  
PROGRAM STUDI ALIH JENJANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NAMA : CLARISSA SABILA SARAGIH**  
**NIM : P07124424114**  
**JUDUL : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025**

**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK  
DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SEDANG SKRIPSI  
TANGGAL 2025**

**Menyetujui**

**Pembimbing Utama**



**Dr. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH**  
**NIP. 195912261983022001**

**Pembimbing Pendamping**



**Julietta Hutabarat, S. Psi, M. Keb**  
**NIP. 197106222002122002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Medan**






**Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes**  
**NIP. 197002131998032001**

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : CLARISSA SABILA SARAGIH**  
**NIM : P07124424114**  
**JUDUL : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025**

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN TIM PENGUJI UJIAN  
SIDANG SKRIPSI PADA PROGRAM STUDI ALIH JENJANG KEBIDANAN  
MEDAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
TANGGAL 2025

### TIM PENGUJI

		TANDA TANGAN
Ketua Penguji	: Dr. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH NIP. 195912261983022001	 (.....)
Anggota I/Penguji Utama	: Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes NIP. 197206091992032001	 (.....)
Anggota II	: Julietta Hutabarat, S. Psi, M, Keb NIP. 197106222002122002	 (.....)

Ketua Jurusan Kebidanan  
Kemenkes Poltekkes Medan



( Arlita Br. Sembiring, SST, M.Kes )  
NIP. 197002131998032001

**PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL DENGAN  
LATIHAN PERNAPASAN PERUT TERHADAP  
NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU  
PRIMIGRAVIDA DI KLINIK  
DELI SERDANG  
TAHUN 2025**

**CLARISSA SABILA SARAGIH**

**Poltekkes Kemenkes Medan  
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan  
Email: [clarissasabila2@gmail.com](mailto:clarissasabila2@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang seringkali menjadi penyebab utama kecemasan pada ibu bersalin, terutama pada primigravida. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan adalah penggunaan birth ball dan latihan pernapasan perut. Mengetahui pengaruh penggunaan birth ball dengan latihan pernapasan perut terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan post-test only control group design. Sampel sebanyak 32 orang ibu primigravida dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (menggunakan birth ball dan latihan pernapasan perut) dan kelompok kontrol (diberi metode berjalan ringan di ruangan).

Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri *Faces Pain Rating Scale*, dan analisis data dilakukan dengan uji Mann-Whitney. Rata-rata nyeri pada kelompok kontrol sebesar 7,19 dan pada kelompok intervensi sebesar 5,13. Hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok.

**Kata Kunci:** *birth ball, latihan pernapasan perut, nyeri persalinan, primigravida, kala I*

**THE EFFECT OF USING A BIRTH BALL WITH ABDOMINAL  
BREATHING EXERCISES ON FIRST-STAGE LABOR  
PAIN IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS AT  
A CLINIC IN DELI SERDANG**

**CLARISSA SABILA SARAGIH**

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health  
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

**Email: clarissasabila2@gmail.com**

**ABSTRACT**

Labor pain is a physiological condition that is often the primary cause of anxiety for birthing mothers, especially primigravidae (first-time mothers). One non-pharmacological method to reduce labor pain is the use of a birth ball combined with abdominal breathing exercises. This study aimed to determine the effect of using a birth ball with abdominal breathing exercises on first-stage labor pain in primigravida mothers.

This research used a quasi-experimental design with a post-test only control group design approach. The sample consisted of 32 primigravida mothers divided into two groups: the intervention group (which used the birth ball and abdominal breathing exercises) and the control group (which was given the method of light walking in the room).

Data collection used an observation sheet with the Faces Pain Rating Scale, and data analysis was performed using the Mann-Whitney test. The average pain score in the control group was 7,19, and in the intervention group, it was 5,13 . The Mann-Whitney statistical test results showed a significance value of ( $p = 0,000 (< 0,05)$ ), which means there was a significant difference between the two groups.

**Keywords:** birth ball, abdominal breathing exercises, labor pain, primigravida, first stage of labor



f

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya skripsi yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025”, sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Alih Jenjang Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST, M.Keb, selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Aritha Sembiring, SST, M.Kes selaku ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Program Studi Alih Jenjang Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikank esempatan menyusun skripsi ini.
4. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH, selaku pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan proposal skripsi.
5. Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi.
6. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes, selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Teristimewa kepada orang tua penulis yang sangat luar biasa yaitu orang tua tercinta yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan baik kepada penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang serta selalu menjadi inspirasi

dan motivasi penulis dan juga telah memberikan dukungan moril dan materil selama penulis menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu saya memberikan semangat, motivasi dan dukungan dalam bagian skripsi serta penelitian saya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang mamanfaatkan..

Medan, 2025

Penulis

Clarissa Sabila Saragih

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	
A. Persalinan .....	6
a. Definisi Persalinan .....	6
b. Sebab-sebab Terjadinya Persalinan .....	6
c. Jenis-jenis Persalinan .....	7
d. Faktor yang Mempengaruhi Persalinan.....	8
e. Fase Persalinan Kala 1 .....	11
f. Perubahan Fisiologi Pada Kala 1 .....	12
g. Perubahan Psikologi Pada Kala 1 .....	14
B. Konsep Dasar Nyeri Persalinan.....	15
a. Pengertian Nyeri Persalinan .....	15
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan.....	16
c. Mekanisme Nyeri Persalinan .....	17
d. Intensitas Nyeri Persalinan.....	18
C. Birth Ball .....	20
a. Pengertian Birth Ball .....	20
b. Manfaat Birth Ball.....	21
c. Tujuan Birth Ball.....	21
d. Teknik dan Cara Melakukan Birth Ball.....	22

D. Latihan Pernafasan Perut.....	24
a. Definisi Latihan Pernapasan Perut .....	24
b. Teknik Dasar Latihan Pernapasan Perut.....	24
c. Hal Yang Diperhatikan Pada Teknik Pernapasan .....	24
E. Kerangka Teori .....	27
F. Kerangka Konsep .....	28
G. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional .....	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Prosedur Penelitian .....	33
H. Manajemen Data .....	33
I. Analisis Data .....	34
J. Etika Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teori .....	27
Tabel 2.2 Kerangka Konsep .....	28
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	31
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	35
Tabel 4.2 Frekuensi Nyeri Persalinan .....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Mann-Whitney Skala Nyeri .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Daftar 2.1 Skala Nyeri Face Pain Rating Scale.....	17
Daftar 2.2 Skala Nyeri Deskriptif .....	18
Daftar 2.3 Skala Nyeri Numeric.....	18
Daftar 2.4 Skala Nyeri Analog Visual.....	18
Daftar 2.5 Inhalasi dan Ekshalasi Pernapasan.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (Sop) Kelompok Kontrol Menggunakan Metode Berjalan Di Ruangan Bersalin.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Master Tabel Kelompok Kontrol.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Tabel Master Kelompok Intervensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Pengolahan Data Statistik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Keterangan Layak Etik (EC).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 Surat Pernyataan Peneliti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9 Informed Consent.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 Surat Balasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12 Dokumentasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13 Kartu Bimbingan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14 Jurnal.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 15 Turnitin Skripsi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 16 CV Peneliti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>