

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Persalinan adalah proses alamiah yang dipengaruhi banyak hal. Keberhasilannya bisa ditentukan oleh kondisi mental seperti stres atau takut. Nyeri selama persalinan sering kali dirasakan sangat hebat dibandingkan rasa sakit lainnya. Ini terjadi karena kontraksi uterus mengirim sinyal ke otak melalui saraf. Dorongan untuk membuka jalan lahir muncul seiring ketegangan otot rahim. Selain itu, tekanan pada area panggul turut menambah intensitas sensasi tidak nyaman.

Pada primipara, rasa sakit saat persalinan cenderung lebih kuat dibanding multipara karena pada multipara penipisan serviks serta pembukaan terjadi serentak; sebaliknya di primipara, penipisan dulu baru kemudian membukanya, menurut Yenny Marsela & Silvia Mona (2024). Konsekuensi dari mekanisme tersebut menyebabkan kontraksi yang dialami primipara terasa lebih hebat selama fase pertama persalinan bila dicocokkan dengan multipara.

Persalinan sering membuat cemas naik, kondisi ini bisa bikin nyeri jadi lebih terasa (Vera Yuanita & Yuli Suryanti, 2024). Ketika ibu merasa takut atau gelisah, kontraksi menjadi tidak efektif dan bukaan serviks melambat. Keadaan emosional seperti ketakutan ternyata punya dampak besar pada persepsi rasa sakit selama proses bersalin mengganggu kerja otot uterus maupun pelebaran leher rahim (Primihastuti & Intiyaswati, 2024). Ada kaitan saling memperkuat antara stres psikologis dengan tingkat nyeri fisik. Saat persalinan berjalan, kecemasan biasanya turut meninggi; hal itu kemudian menambah intensitas nyeri, begitu pula sebaliknya (Vera Yuanita & Yuli Suryanti, 2024).

Meskipun data dari Kemenkes RI (2020) menunjukkan jumlah kasus cemas pada ibu hamil tembus 107 juta dengan porsi 28,7% muncul saat mendekati kelahiran situasinya sedikit berbeda secara global. WHO sendiri mencatat, dalam laporan 2020, persentase kecemasan selama masa kandungan hanya berkisar antara 8 hingga 10%. Akan tetapi, angka tersebut naik menjadi 12% begitu memasuki

tahap akhir kehamilan. Di sisi lain, penelitian (Velga & Suryani, 2022) menyebut hasil survei di Colombia terhadap 650 calon ibu berisiko rendah usia kehamilan 35–39 minggu: seperempatnya merasa sangat takut melahirkan. Ketakutan semacam itu ternyata memiliki hubungan erat dengan gejala cemas .

Rasa gelisah saat persalinan fase pertama muncul karena khawatir soal proses melahirkan. Cemas terhadap naiknya rasa sakit, risiko rusaknya tubuh seperti robekan, jahitan, episiotomi, bahkan operasi caesar juga takut bisa membahayakan janin (Solichatin., 2024). Maka dari itu, cemas di masa ini harus dikelola lewat penanganan faktor pemicunya, utamanya nyeri hebat, baik menggunakan obat maupun teknik tanpa obat.

Pilihan tanpa obat kini banyak dipilih lantaran risiko efek sampingnya cenderung rendah jika dibandingkan terapi berbasis farmasi. Metode pengalihan rasa sakit memakai *birth ball* termasuk salah satu cara non-obat yang bisa mengurangi nyeri fisik (Desi Muriati & Ghaida Khusnul P, 2024). Istilah *birth ball* merujuk pada bola besar yang digunakan ibu bersalin fase pertama agar mencapai posisi mendukung kelancaran proses melahirkan (Seniorita, 2024). Alat ini dianggap praktis dan hemat biaya dalam menangani nyeri karena tidak hanya berguna bagi jalannya persalinan tetapi juga minim risiko serta mudah diterapkan. Manfaat lain dari *birth ball* antara lain: memperlancar aliran darah menuju rahim, plasenta, hingga janin; mengurangi tekanan tubuh; melebarkan diameter tulang panggul sampai 30%; memberikan kenyamanan tambahan untuk sendi lutut dan pergelangan; menyeimbangkan tekanan di area paha dan perineum; sekaligus membantu dorongan gravitasi agar bayi lebih cepat turun (Ribur Sinaga et al., 2024).

Selain itu, latihan napas bisa turunkan rasa sakit saat pembukaan aktif karena hormon adrenalin serta kortisol ikut menurun dengan begitu kecemasan pun berkurang. Napas perut merupakan tarikan napas panjang yang memengaruhi kerja otak dan organ tubuh seperti jantung, paru-paru, juga saluran cerna lewat pengaturan sistem saraf tak sadar. Cara melakukannya yaitu tarik napas pelan-pelan lewat hidung dengan bantuan diafragma sambil hampir tidak menggerakkan dada,

posisi tidur telentang, satu tangan di dada, satunya lagi di bagian atas perut. Saat menarik napas, ibu diminta pastikan dada tidak naik-turun, hanya perut yang bergerak sesuai tekanan tangan, fokus utamanya ada pada diafragma (Tinah & Wahyuni, 2023).

Berlatih napas diafragma bisa ubah cara tubuh rasakan sakit karena turunkan kerja sistem saraf simpatik serta bantu kendalikan emosi. Ketika seseorang lakukan teknik ini, otak aktifkan respons kimia alami yang dorong produksi endorfin sebagai zat penghilang rasa sakit. Jika nyeri muncul intens, hormon tersebut langsung bekerja kurangi sensasi tidak nyaman secara bertahap tanpa efek samping obat,

Penelitian Nanda Suryani (2023) mengungkapkan, skor nyeri rata-rata sebelum pakai bola persalinan mencapai 7,00; setelahnya turun jadi 4,25. Analisis data menunjukkan p-value 0,010 angka ini lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 jadi bisa disimpulkan metode tersebut berdampak pada penurunan rasa sakit saat fase pertama persalinan..

Berdasari studi Annisa (2019) perlakuan dilakukan terhadap ibu primigravida saat persalinan fase aktif tahap I di RS Awet Muda Narmada; jumlah partisipan mencapai 22 orang. Teknik pengumpulan data memakai total sampling, sedangkan analisisnya menggunakan uji t-berpasangan. Ditemukan bahwa teknik relaksasi napas memberi dampak nyata terhadap rasa sakit selama proses tersebut hasil menunjukkan  $p < 0,000$ .

Telaah ditunjukkan oleh (Eniyati., 2021) bahwa skor nyeri sebelum dan sesudah latihan pernapasan berubah signifikan  $P = 0,000$  lebih kecil dari batas 0,05. Teknik belly breathing mampu mengurangi ketidaknyamanan selama pembukaan aktif di kala satu. Karena hasilnya mendukung, metode ini bisa dipertimbangkan sebagai alternatif praktis bagi ibu bersalin. Meskipun sederhana, efeknya cukup terlihat dalam pengelolaan stres fisik.

Berdasari data sementara dari Klinik Lusia Dewi, Klinik Kurnia, serta Klinik Delima lewat obrolan dengan para bidan jumlah ibu melahirkan pada November mencapai 16 orang menurut catatan kantong persalinan. Dari

percakapan itu muncul informasi kalau sebanyak 9 ibu merasa sakit hebat selama fase aktif kala I, sedangkan 4 lainnya merasakan nyeri tingkat sedang. Di antara tujuh ibu yang merasakan nyeri parah saat pembukaan aktif, tiga merupakan multipara dan empat sisanya primipara. Selain itu, terungkap pula bahwa mereka tidak pernah menjajal senam birth ball sebagai cara turunkan rasa sakit waktu kontraksi intens.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan terhadap Nyeri Persalinan kala I pada Ibu Primigravida di Klinik Deli Serdang Tahun 2025".

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh penggunaan *birth ball* dengan latihan pernapasan perut terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan *birth ball* dengan latihan pernapasan perut terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.

### **b. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengidentifikasi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin primigravida pada kelompok kontrol di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.
2. Untuk mengidentifikasi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin primigravida pada kelompok intervensi di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.
3. Untuk menganalisis perbedaan nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Sebagai bahan masukan atau bacaan yang dapat di gunakan bagi institusi baik dosen maupun mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan dan sebagai bahan pertimbangan dan bahan referensi sehingga dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh penggunaan *birth ball* dengan latihan pernapasan perut terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida.

##### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini memberi manfaat bagi peneliti mendatang sebagai tambahan referensi dan bahan analisis mengenai efek *birth ball* serta latihan napas diafragma terhadap rasa sakit saat persalinan fase pertama pada wanita hamil pertama kali, sehingga studi lanjutan dapat memperluas fokus ke topik serupa demi memperbaiki mutu ilmu pengetahuan.