

DAFTAR PUSTAKA

- Analia Kunang & Apri Sulistianingsih., (2023). *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir Dengan Evidance Based Midwifery*. Eureka Media Aksara.
- Annisa, N. H. (2019). Efektivitas Metode Relaksasi Pernapasan Pada Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Forilkesuit*, 1, 49–53. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Desi Muriati & Ghaida Khusnul P, R. P. (2024). *Efektivitas Penggunaan Birth Ball Dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Rsu Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024*. 4, 6190–6203.
- Eniyati., et al., (2021). Pengaruh Olah Nafas Belly Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Dhialulhaq Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 151. <https://Doi.Org/10.35872/Jurkeb.V13i02.476>
- Fitriana, N., & Widodo, A. (2021). Manfaat birth ball dalam proses persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(3), 210–215.
- Indryani. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (Rahmawati (Ed.)).
- Liu, Y., Liu, J., Wang, X., & Wang, Y. (2020). Effect of childbirth education on childbirth fear and delivery method among primiparous women. *Nursing Open*, 7(6), 1776–1785. <https://doi.org/10.1002/nop2.571>
- Lubis, P. A. (2021). *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Bidan Lilis Sri Suriani Tampubolon Tahun 2021* (Pp. 1–93).
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub2>
- Marawita, D., et al., (2023). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1). <https://Doi.Org/10.55606/Jufdikes.V5i1.176>
- Ningsih, D. A., Rahayu, S., & Putri, Y. A. (2023). Efektivitas teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida.

Jurnal Kebidanan Sehat, 11(1), 45–52.

Nanda Suryani. (2023). *Pengaruh Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif* (Pp. 1–107).

Nuraini et al., (2023). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Binawan Student Journal*, 5(3), 91–96. <https://doi.org/10.54771/Bsj.V5i3.989>

Primihastuti, D & Intiyaswati, I. (2024). Efektivitas Aromatherapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 67–72. <https://doi.org/10.47560/Keb.V13i1.614>

Putri, W. D., Anggraini, N., & Safitri, D. (2022). Efektivitas kombinasi senam hamil dan teknik relaksasi terhadap nyeri persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 89–96.

Rahmawati, T., Handayani, L., & Nurhidayah, S. (2023). Intervensi birth ball dan pernapasan dalam manajemen nyeri kala I. *Jurnal Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 30–38.

Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Febs Letters* (Vol. 85). [https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)

Ribur Sinaga., et al., (2024). Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Pustu Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(1), 91–101. <https://doi.org/10.57214/Jusika.V8i1.549>

Sari, R. M., & Lestari, S. (2022). Pengaruh birth ball terhadap penurunan nyeri kala I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 35–42.

Seniorita, D. (2024). *Pengaruh Penggunaan Brith Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun*. 3(9), 361–365.

Seri Wahyuni., et al., (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. In M. Seto (Ed.), *Cv. Science Techno Direct Perum Korpri Pangkalpinang*. https://books.google.co.id/books/about/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan.html?Id=Rc7zdwaqbaj&Redir_Esc=Y

Simkin, P., & Bolding, A. (2020). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(1), 99–113. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13018>

- Solichatin., et al., (2024). Korelasi Kecemasan Intrapartum Kala I Fase Aktif Primigravida Dengan Durasi Dilatasi Serviks Persalinan Normal. *Ayaa*, 15(1), 37–48.
- Sulistianingsih, A & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1243>
- Syatoto, (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 435–448.
- Tinah, T & Wahyuni, N. I. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guning Kaler Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), 1–7.
- Velga, Y & Suryani, U. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 837–856.
- Vera Yuanita., et al., (2024). *Di Klinik Mitra Ananda Palembang*. 14(2).
- Yenny Marsela & Silvia Mona., (2024). *Penerapan Kombinasi Terapi Birthball Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan*.

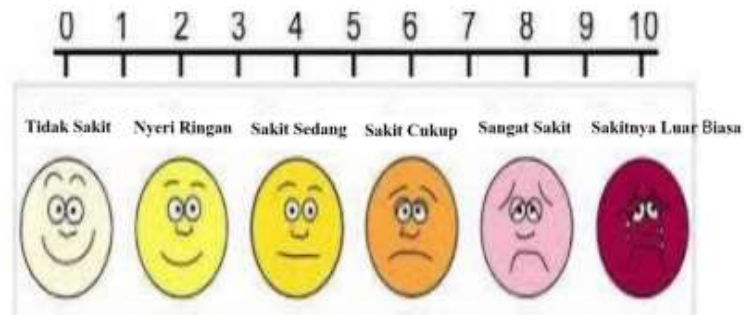
LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut

Standar Operasional Prosedur	Penggunaan Birth Ball dengan Latihan Pernapasan
Pengertian	<p>Penggunaan birth ball adalah metode non-farmakologis untuk membantu ibu bersalin mengurangi nyeri persalinan kala I dengan meningkatkan fleksibilitas otot panggul, melancarkan aliran darah ke rahim, dan mendorong posisi janin ke arah jalan lahir. Birth ball digunakan dalam gerakan-gerakan seperti rotasi panggul, gerakan maju-mundur, atau goyangan perlahan yang dilakukan dalam posisi duduk atau bersandar pada bola. Selain itu, latihan pernapasan adalah teknik pernapasan diafragma yang berfokus pada pengaturan napas dalam dan perlahan, yang membantu menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kombinasi metode ini meningkatkan produksi endorfin untuk meminimalkan rasa nyeri, mempercepat pembukaan serviks, dan memberikan rasa nyaman pada ibu selama proses persalinan.</p>
Tujuan	<p>SOP ini dirancang untuk membantu tenaga kesehatan dalam menerapkan metode non-farmakologis dalam mendukung ibu bersalin mengurangi rasa nyeri pada kala I. Penggunaan birth ball membantu mengurangi tekanan pada otot panggul dan meningkatkan aliran darah ke rahim. Latihan pernapasan berfungsi menenangkan ibu, meningkatkan kontrol pernapasan, dan mengurangi kadar hormon stres seperti adrenalin, sehingga kontraksi rahim menjadi lebih efektif.</p>
Persiapan Alat	<p>1. Birth ball: Bola terapi fisik dengan diameter 65–75 cm yang dirancang agar tidak licin dan aman digunakan di lantai.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bantal: Digunakan sebagai penyangga tubuh untuk memberikan kenyamanan tambahan selama proses intervensi. 3. Skala Faces Pain Rating: Alat ukur intensitas nyeri untuk mengevaluasi perubahan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. 4. Alas lantai: Permukaan yang empuk untuk menjaga keamanan dan kenyamanan ibu selama beraktivitas dengan birth ball. 5. Handuk bersih: Untuk kebersihan ibu dan alat jika diperlukan.
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informed Consent: Tenaga kesehatan harus memberikan penjelasan menyeluruh kepada ibu tentang tujuan, manfaat, dan langkah-langkah yang akan dilakukan. Pastikan ibu memahami prosedur dan menyetujuinya sebelum intervensi dimulai. 2. Pendidikan Skala Nyeri: Jelaskan kepada ibu cara menggunakan skala Nyeri Faces Pain Rating untuk menilai intensitas nyeri. Terangkan bahwa nilai 0 berarti "tidak nyeri", sementara nilai 10 berarti "nyeri sangat berat". 3. Persiapan Fisik Ibu: Pastikan ibu berada dalam kondisi nyaman, mengenakan pakaian yang longgar, dan memiliki postur tubuh yang stabil selama duduk atau bersandar pada birth ball. 4. Pemanasan: Sebelum memulai, ajarkan ibu latihan pernapasan sederhana untuk mengurangi ketegangan awal. Pastikan ibu merasa percaya diri dan rileks dengan gerakan yang akan dilakukan.
Prosedur	<p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian Awal Nyeri

Lakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala Faces Pain Rating. Berikan panduan kepada ibu mengenai cara menilai nyeri, dengan menjelaskan bahwa skala 0 berarti "tidak ada nyeri" hingga 10 yang berarti "nyeri sangat berat".



Catat hasil ini sebagai data baseline sebelum intervensi dilakukan.

2. Persiapan Birth Ball

Tempatkan birth ball pada permukaan yang stabil, seperti lantai beralas empuk, untuk menghindari pergeseran bola selama digunakan. Periksa kebersihan bola dan pastikan tidak ada kerusakan yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan atau risiko kecelakaan selama proses.

3. Duduk di Atas Birth Ball

Pandu ibu untuk duduk di atas birth ball dengan posisi kaki terbuka sejajar bahu. Pastikan punggung ibu tegak namun tetap rileks, dengan tangan dapat diletakkan di pangkuan atau pada bola untuk menjaga keseimbangan. Posisi ini bertujuan untuk mendistribusikan berat tubuh secara merata di atas bola dan membantu ibu merasa nyaman.

4. Gerakan Rotasi Panggul

Ajarkan ibu untuk melakukan gerakan rotasi panggul. Mulai dengan memutar panggul searah jarum jam secara perlahan selama 5 menit. Kemudian, ganti arah putaran ke berlawanan arah jarum jam selama 5 menit. Gerakan ini bertujuan untuk melenturkan otot panggul, meningkatkan fleksibilitas, dan membantu janin bergerak menuju posisi optimal.

5. Gerakan Maju-Mundur

Pandu ibu untuk menggoyangkan tubuhnya ke depan dan ke belakang dengan lembut di atas bola. Lakukan gerakan ini selama 5 menit. Posisi ini membantu meringankan tekanan pada punggung bawah dan mempercepat turunnya kepala janin ke jalan lahir dengan memanfaatkan gravitasi.

6. Latihan Pernapasan Selama Aktivitas

Instruksikan ibu untuk melakukan latihan pernapasan selama menjalani gerakan di atas bola. Teknik pernapasan yang digunakan adalah pernapasan diafragma:

- a. Inhalasi: Tarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, pastikan perut mengembang saat menarik napas.
- b. Tahan Napas: Tahan napas selama 2-3 detik untuk membantu oksigenasi optimal pada tubuh.
- c. Ekshalasi: Keluarkan napas perlahan melalui mulut selama 6 detik. Ulangi latihan ini secara konsisten selama 10 menit. Teknik ini membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki pola pernapasan ibu selama kontraksi.

7. Gerakan Berlutut dan Bersanda

Jika diperlukan, bantu ibu untuk berlutut di lantai dengan tubuh bersandar pada birth ball. Posisi ini memberikan kenyamanan tambahan, terutama untuk ibu yang merasa sulit duduk terlalu lama. Pandu ibu untuk menggerakkan tubuh ke samping kanan dan kiri mengikuti bola, membantu mengurangi nyeri di punggung bawah dan pinggang.

8. Evaluasi Nyeri Setelah Intervensi

Setelah sesi selesai (total durasi sekitar 20 menit), ukur kembali intensitas nyeri menggunakan skala Faces Pain Rating. Tanyakan kepada ibu mengenai perubahan yang dirasakan selama sesi berlangsung. Bandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

	<p>9. Catatan dan Dokumentasi</p> <p>Dokumentasikan semua hasil yang diperoleh, termasuk nilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Catat respons ibu terhadap proses intervensi, seperti rasa nyaman, peningkatan relaksasi, atau berkurangnya rasa cemas. Informasikan kepada ibu bahwa metode ini akan terus digunakan jika dirasa efektif.</p> <p>10. Umpan Balik kepada Ibu</p> <p>Berikan penjelasan kepada ibu mengenai hasil intervensi. Sampaikan bahwa kombinasi penggunaan birth ball dan latihan pernapasan telah membantu mengurangi intensitas nyeri secara alami dan aman. Berikan motivasi kepada ibu untuk melanjutkan teknik ini selama kontraksi berikutnya.</p>
<p>Hasil Evaluasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada skala Faces Pain Rating dibandingkan sebelum intervensi. 2. Ibu merasa lebih nyaman, rileks, dan percaya diri dalam menghadapi kontraksi persalinan. 3. Kontraksi rahim menjadi lebih efektif, ditunjukkan dengan kemajuan pembukaan serviks yang lebih cepat. 4. Ibu memberikan respons positif terhadap pengalaman menggunakan birth ball dan latihan pernapasan sebagai metode non-farmakologis.

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (Sop) Kelompok Kontrol Menggunakan Metode Berjalan Di Ruang Bersalin

Standar Operasional Prosedur	Metode Berjalan Di Ruang Bersalin
Pengertian	Aktivitas mobilisasi ibu bersalin dengan berjalan ringan untuk membantu proses persalinan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempercepat pembukaan serviks 2. Memfasilitasi penurunan kepala janin 3. Mengurangi nyeri 4. Meningkatkan sirkulasi
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baju bersalin 2. Alat monitor tanda vital 3. Partograf
Kriteria Ibu yang Diizinkan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fase laten atau awal fase aktif 2. Tanda vital stabil 3. Tidak ada kontraindikasi
Prosedur	<p>Persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Edukasi ibu 3. Pastikan kondisi stabil 4. Siapkan alat bantu <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dampingi ibu berjalan 5–10 menit 2. Observasi tanda vital 3. Hentikan bila ada keluhan <p>Setelah Latihan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bantu ibu kembali ke tempat tidur 2. Evaluasi kondisi 3. Dokumentasikan
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perdarahan pervaginam 2. Ketuban pecah dini + kepala belum masuk PAP 3. Preeklampsia berat 4. Plasenta previa 5. Gawat janin 6. Kontraksi terlalu sering

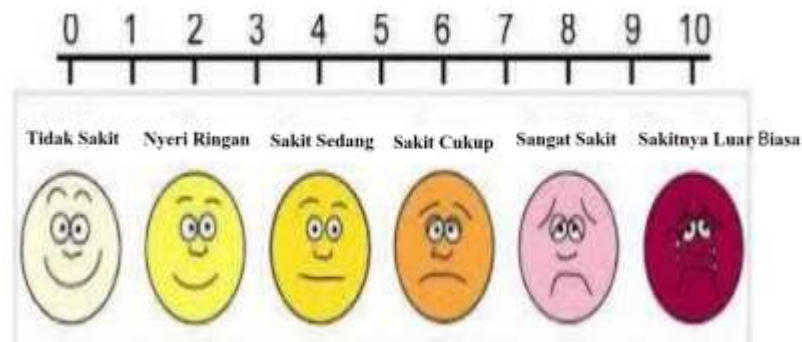
Lampiran 3 Lembar Observasi

PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DENGAN LATIHAN PERNAPASAN LAKUKAN TEKNIK *BIRTH BALL*

Tanggal :

Tempat : RUMAH WINDU

1. Responden hanya menunjukkan angka nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri
2. Mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu sebelum dan setelah dilakukan intervensi
3. Mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu sebelum dan setelah dilakukan intervensi



Skala nyeri sebelum intervensi

0 = Tidak nyeri, tidak ada keluhan nyeri

1-3 = Nyeri ringan, ada rasa nyeri, mulai terasa dan masih dapat di tahan

4-6 = Nyeri sedang, ada rasa nyeri, terasa mengganggu dengan usaha yang cukup untuk menahannya

7-10 = nyeri berat, ada nyeri, terasa sangat mengganggu/tidak tertahankan sehingga harus meringis, menjeri bahkan berteriak

Skala nyeri setelah intervensi

0 = Tidak nyeri, tidak ada keluhan

1-3 = Nyeri ringan, mulai terasa dan masih dapat di tahan

4-6 = Nyeri sedang, terasa mengganggu dengan usaha yang cukup untuk menahankan

7-10 = Nyeri berat, terasa sangat mengganggu/ tidak tertahankan sehingga harus meringis.

Lampiran 4 Master Tabel Kelompok Kontrol

NO	NAMA	USIA	PENDIDIKAN	PEMBUKAAN	SKALA NYERI
1	Ny. I	21	SMP	3 cm	8
2	Ny. A	30	S1	6 cm	8
3	Ny. F	24	D3	5 cm	7
4	Ny. M	25	SMA	7 cm	6
5	Ny. S	19	SMP	4 cm	8
6	Ny. A	21	SMP	6 cm	8
7	Ny. V	31	S1	5 cm	7
8	Ny. H	26	SMA	4 cm	7
9	Ny. S	22	SMP	3 cm	7
10	Ny. I	24	SMP	6 cm	6
11	Ny. N	20	SMP	4 cm	6
12	Ny. Y	29	D3	7 cm	7
13	Ny. J	24	D3	5 cm	8
14	Ny. K	23	SMA	4 cm	8
15	Ny. L	25	SMA	3 cm	7
16	Ny. A	27	S1	6 cm	7

Lampiran 5 Tabel Master Kelompok Intervensi

NO	NAMA	USIA	PENDIDIKAN	PEMBUKAAN	SKALA NYERI
1	Ny. U	22	SMP	6 cm	5
2	Ny. R	26	SMP	4 cm	6
3	Ny. N	28	SMA	7 cm	4
4	Ny. T	19	SMP	3 cm	9
5	Ny. M	24	SMK	4 cm	4
6	Ny. P	23	SMP	6 cm	4
7	Ny. G	32	S1	5 cm	5
8	Ny. D	25	SMA	6 cm	3
9	Ny. B	21	SMK	5 cm	4
10	Ny. R	20	SMK	4 cm	4
11	Ny. F	23	SMP	7 cm	5
12	Ny. Z	27	S1	7 cm	6
13	Ny. A	33	S1	5 cm	5
14	Ny. K	18	SMP	6 cm	8
15	Ny. S	26	S1	5 cm	6
16	Ny. A	21	SMA	3 cm	4

Lampiran 6 Pengolahan Data Statistik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kelompok Kontrol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
Kelompok Intervensi	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kelompok Kontrol	Mean		7.19	.188
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.79	
		Upper Bound	7.59	
	5% Trimmed Mean		7.21	
	Median		7.00	
	Variance		.563	
	Std. Deviation		.750	
	Minimum		6	
	Maximum		8	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.334	.564
	Kurtosis		-1.004	1.091
Kelompok Intervensi	Mean		5.13	.397
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.28	
		Upper Bound	5.97	
	5% Trimmed Mean		5.03	
	Median		5.00	
	Variance		2.517	
	Std. Deviation		1.586	

Lampiran 7 Keterangan Layak Etik (EC)



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 (061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2519/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : CLARISSA SABILA SARAGIH
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

*"THE EFFECT OF USING BIRTH BALL WITH ABDOMINAL BREATHING EXERCISE ON REDUCING LABOR PAIN IN
 THE FIRST STAGE OF PRIMIGRAVIDA MOTHERS AT DELI SERDANG CLINIC IN 2025"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Desember 2025 sampai dengan tanggal 10 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 10, 2025 until December 10, 2026,

December 10, 2025

Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

7 STANDAR**NOMOR PROTOKOL : 015923127111122025070700067**

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	PENELAAH
--	------------------------------------	----------

Lampiran 8 Surat Pernyataan Peneliti

SURAT PERNYATAAN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Clarissa Sabila Saragih
NIM : P07124424114
Jabatan Fungsional : Mahasiswa
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Dengan sesungguhnya Menyatakan bahwa saya bersedia mematuhi semua prinsip yang tertuang dalam pedoman eti WHO 2021 dan CIOMS 2016. Apabila saya melanggar salah satu prinsip tersebut dan terdapat bukti adanya pemalsuan data, maka saya bersedia diberikan sanksi dengan kebijakan dan aturan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya mengucapkan terimakasih.

Medan, 17 Juni 2025
Pengusul



Clarissa Sabila Saragih
NIM.P07124424114

Lampiran 9 Informed Consent**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Clarissa Sabila Saragih, Mahasiswa Program Studi Alih Jenjang Kebidanan Program Yang Berjudul “Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025 ”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Medan, 2025

Peneliti

Responden

Clarissa Sabila Saragih
Nim. P07124424114

(.....)

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

A
 B
 C
 D

Nomor : PP.08.02/F.XOQ.10/1413.1/2025
 Perihal : Izin Penelitian

21 Maret 2025

Yang terhormat,
 Pimpinan Klinik Kurnia
 di-
 Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi RPL Ahir Jenjang
 Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan
 penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan
 Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Clarissa Sabila Saragih
 NIM : P07124424114
 Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan
 Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu
 Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Jurusan Kebidanan
 Kurnia

Ardiya br. Sembiring, SST, MKes
 NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima surat dan/atau grafik/diagram dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi surat atau
 grafik/diagram silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan halo.kemkes@kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian
 tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://www.kemkes.go.id>





Kementerian Kesehatan

Kantor Wilayah

A. Kabupaten

B. Kota

C. Kecamatan

Nomor : PP.08.02/F.XOUL.10/1413.1/2025
Perihal : Izin Penelitian

21 Maret 2025

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Usia Dewa
di-
Tempat

Schubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi RPL Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Schubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Clarissa Sabila Saragih
NIM : P07124424114
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Jurusan Kebidanan
Kesa.y

Arlita br.Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan halo.kemkes@kemkes.go.id. Untuk verifikasi besarkan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://www.kemkes.go.id/portal/verifikasi>.





RUMAH SAKIT DELI SERDANG

Jl. ...
No. ...
Deli Serdang, Sumatera Utara

Nomor : PP.08.02/F.X001.10/1413.1/2025
Perihal : Izin Penelitian

21 Maret 2025

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Delima
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi RPL Arah Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Clarissa Sabila Saragih
NIM : P07124424114
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Jurusan Kebidanan
Ketua, y

Artha bc Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan halo.kemkes@kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://www.kemkes.go.id>.



Lampiran 11 Surat Balasan

**PRAKTEK MANDIRI BIDAN KURNIA**

NO. 503.570/0224/DPMPSTP-DS/SIP-DU/IX/2024

Jl. Besar Delitua Gg. Madrasah I Lk III No. 59 B, Kec. Delitua Kab.
Deli Serdang, Kode Pos : 20355

Email : ningsih132@gmail.com

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan

Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan D-VI Kebidanan Medan

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat saudara dari kemenkes poltekkes medan yang saya terima dari kemenkes poltekkes medan, perihal permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di PMB Kurnia, Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa:

Nama : Clarissa Sabila Saragih

Nim : P07124424114

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Wilayah Deli Serdang Tahun 2025

Dengan menyatakan bahwa nama tersebut telah di terima untuk melakukan penelitian di PMB Kurnia. Demikian surat di perbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pemimpin klinik bersalin

Bd. Kurnia Ningsih S.Tr.Keb



KLINIK PRATAMA DELIMA
Jl. Medan-Lubuk Pakam Km. 19,5 Desa Tanjung Baru Kec. Tanjung Morawa
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 20362
HP. 081361609611
Email: Pratamadelimaklinik@gmail.com

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan

Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan D-VI Kebidanan Medan

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat saudara dari Kemenkes Poltekkes Medan yang saya terima dari Kemenkes Poltekkes Medan, perihal permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di Klinik Pratama Delima

Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa:

Nama : Clarissa Sabila Saragih

Nim : P07124424114

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Dengan menyatakan bahwa nama tersebut telah di terima untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Delima. Demikian surat di perbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pemimpin Klinik

Rosita Silitonga, SKM, M.Si

	<p style="text-align: center;">PRAKTEK MANDIRI BIDAN LUSIA DEWI SAMOSIR S.Keb, Bd Jl. Besar Tanjung Selamat No. SIPB : 503.570/0101/DPMPTSP-DS/SIP-DUV/2024</p>	
---	---	---

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan

Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan D-VI Kebidanan Medan

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat saudara dari Kemenkes Poltekkes Medan yang saya terima dari Kemenkes Poltekkes Medan, perihal permohonan izin penelitian guna penyusunan skripsi di Klinik Lusia Dewi

Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa:

Nama : Clarissa Sabila Saragih

Nim : P07124424114

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dengan Latihan Pernapasan Perut Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Wilayah Deli Serdang Tahun 2025

Dengan menyatakan bahwa nama tersebut telah di terima untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Delima. Demikian surat di perbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Pemimpin Klinik

Lusia Dewi Samosir S.Keb, Bd

Lampiran 12 Dokumentasi



Pemeriksaan DJJ



Tindakan Birth Ball



Persalinan



Asuhan Pada BBL




Lampiran 13 Kartu Bimbingan


Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan



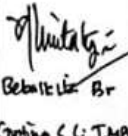


& Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

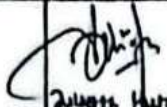

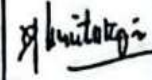

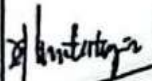
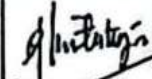
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI


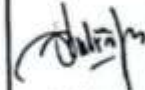


Nama Mahasiswa : Clarissa Sabila Saragih
 Nim : P07124424114
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Birth Ball Dan Latihan Pernapasan
 Perut Terhadap Perasaan Nyenyak Persewaan Kole J Pada
 Ibu Primigravida Di Klinik Wilayah Kota Medan Tahun 2025
 Pembimbing Utama : Bebaskita Br. Ginting, S.Si.T, MPH
 Pembimbing Pendamping : Julietta Hutabarat, S. Psi, M.Keb

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	11 November 2024	Konsultasi Judul	Memberikan arahan mengenai judul	 Bebaskita Br. Ginting, S.Si.T, MPH
2.	18 November 2024	Konsultasi Judul	Acc Judul	 Bebaskita Br. Ginting, S.Si.T, MPH
3.	18 November 2024	Konsultasi Judul	Acc Judul	 Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb

4.	5 Desember 2024	Bimbingan Bab I	Revisi	<i>[Signature]</i> Belasaria Br Ginting, S.Si, T, MPH
5.	11 Desember 2024	Bimbingan Bab I	Revisi	<i>[Signature]</i> Belasaria Br Ginting, S.Si, T, MPH
6.	23 Desember 2024	Bimbingan Bab I dan II	Revisi	<i>[Signature]</i> Belasaria Br Ginting, S.Si, T, MPH
7.	27 Desember 2024	Bimbingan Bab II	Revisi	<i>[Signature]</i> Belasaria Br Ginting, S.Si, T, MPH
8.	14 Januari 2025	Bimbingan Bab III	Revisi	<i>[Signature]</i> Belasaria Br Ginting, S.Si, T, MPH

9.	20 Januari 2025	Bimbingan Bab II	Rensi	 Bebikusa Br Ginting, S.Si, T, M.Pd
10.	22 Januari 2025	Bimbingan Bab I, II dan III	Rensi disesuaikan dengan panduan	 Juliette Hubbert, SST, M. Keb
11.	23 Januari 2025	Bimbingan Bab III	Rensi	 Bebikusa Br Ginting, S.Si, T, M.Pd
12.	24 Februari 2025	Bimbingan BAB II	Rensi	 Bebikusa Br Ginting, S.Si, T, M.Pd
13.	26 Februari 2025	Bimbingan I, II, III	Acc untuk Seminar Proposal	 Bebikusa Br Ginting, S.Si, T, M.Pd

14.	26 Februari 2025	Bimbingan Bab I, II, III	Acc Sumbar proposal	 Zulatta Husein, SST, M.Keb
15.	20 Maret 2025	Revisi proposal	Revisi proposal	 Behrara Br Gumay, S.Si, T.MM
16.	21 Maret 2025	Revisi proposal	Acc revisi proposal	 Behrara Br Gumay, S.Si, T.MM
17.	26 Maret 2025	Revisi proposal	Acc revisi proposal	 Zulatta Husein, SST, M.Keb
18.	18 Juni 2025	Bimbingan Bab IV & V	Revisi Bab IV & V	 Behrara Br Gumay, S.Si, T.MM
19.	23 Juni 2025	Bimbingan Bab IV & V	Revisi Bab IV & V	 Behrara Br Gumay, S.Si, T.MM

20.	2 Juli 2015	Bimbingan As JV & E	Keriri Rak & E	 Rahmatullah R. Ganiy S-11, T.M.M
21.	10 Juli 2015	Bimbingan Bab IV & E	Keriri Bab IV & E	 Juleta Husein SIT, M. Keb
22.	14 Juli 2015	Bimbingan Bab IV & E	Acc untuk seminar haji script	 Rahmatullah R. Ganiy S-11, T.M.M
23	23 Juli 2015	Bimbingan Bab IV & E	Acc untuk seminar haji script	 Juleta Husein KT, M. Keb

Lampiran 14 Jurnal**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION ON ANXIETY
LEVELS OF PRIMIGRAVIDA PREGNANT MOTHER FACING
CHILDBIRTH AT DELI SERDANG CLINIC IN 2025**

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

**Clarissa Sabila Saragih¹, Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH², Julietta
Hutabarat, S. Psi, M, Keb³**

Email: clarissaaaa324@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety before labor is common among pregnant mother, especially primigravida (first pregnancy), and can negatively impact the childbirth process and the health of both mother and fetus. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is deep breathing relaxation technique. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation on the anxiety levels of primigravida pregnant mother facing childbirth. In Sumatra Island, 679,765 pregnant mother experience anxiety when facing childbirth, with 355,873 people (52.3%) affected. This study used a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 33 primigravida pregnant mother in their third trimester, selected using total sampling. The intervention involved deep breathing relaxation exercises performed for 3 weeks, twice a week, for 15 minutes each session. Anxiety levels were measured using the *Taylor Manifest Anxiety Scale* (T-MAS) questionnaire before and after the intervention. The results showed a significant decrease in anxiety levels after the intervention ($p < 0.05$). Before the intervention, most respondents experienced severe anxiety (66.7%), while after the intervention, the majority experienced mild anxiety (66.7%). In conclusion, deep breathing relaxation technique is effective in reducing anxiety levels in primigravida pregnant mother approaching childbirth. Therefore, this method is recommended for implementation in antenatal care to support a more comfortable and safe childbirth process.

Keywords: deep breathing relaxation, anxiety, primigravida, childbirth

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN DALAM TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK DELI
SERDANG TAHUN 2025**

**Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Sarjana
Terapan Kebidanan Medan**

**Clarissa Sabila Saragih¹, Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH², Julietta
Hutabarat, S. Psi, M, Keb³**

Email: clarissaaaa324@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*

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan salah satu keluhan paling dominan pada ibu bersalin, terutama ibu primigravida yang mengalami proses pembukaan serviks lebih lama. Nyeri yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan tingginya tingkat kecemasan, mengganggu kontraksi, memperlambat kemajuan persalinan, dan meningkatkan risiko intervensi persalinan.

Metode non-farmakologis seperti penggunaan birth ball dan latihan pernapasan perut terbukti dapat merangsang endorfin, meningkatkan relaksasi, serta mengurangi persepsi nyeri. Birth ball membantu mobilisasi panggul dan memperbaiki posisi janin, sedangkan latihan pernapasan perut menurunkan hormon stres dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Penelitian sebelumnya menunjukkan birth ball maupun latihan pernapasan perut secara terpisah mampu menurunkan intensitas nyeri. Namun, penelitian yang menggabungkan kedua metode tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh penggunaan birth ball dengan latihan pernapasan perut terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida.

KAJIAN PUSTAKA

1. Nyeri Persalinan Kala I

Nyeri persalinan kala I terjadi akibat dilatasi serviks, kontraksi uterus yang intens, serta penurunan kepala janin yang menimbulkan tekanan pada saraf panggul. Persepsi terhadap rasa sakit berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor fisik dan mental seperti ambang rasa sakit, ketakutan, kecemasan, pengalaman sebelumnya, serta dukungan yang diterima oleh ibu. Kondisi mental yang tidak optimal dapat memperburuk persepsi terhadap rasa

sakit dan membuat proses persalinan menjadi lebih sulit. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik juga bisa menimbulkan kelelahan, ketegangan pada otot, dan menghambat kemajuan saat melahirkan.

Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk mengelola rasa sakit, baik yang bersifat medis maupun yang tidak. Metode nonmedis seperti relaksasi, latihan pernapasan, dan pemanfaatan bola persalinan telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat rasa sakit serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses melahirkan.

2. Birth Ball

Birth ball adalah bola berukuran besar yang digunakan sebagai fasilitas penunjang selama kehamilan dan persalinan. Penggunaan birth ball membantu ibu melakukan mobilisasi panggul melalui gerakan duduk, menggoyangkan pinggul, memutar panggul, atau posisi menungging sambil bertumpu pada bola. Gerakan ini dapat meningkatkan aliran darah ke area panggul, mengurangi tekanan pada punggung bawah, serta membantu mempercepat proses penurunan kepala janin ke rongga panggul. Selain itu, birth ball juga membantu ibu berada dalam posisi yang lebih nyaman sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri selama persalinan.

3. Latihan Pernapasan Perut

Latihan pernapasan perut adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan menarik napas dalam melalui hidung sehingga perut mengembang, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut. Mekanisme ini merangsang sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta membantu tubuh memproduksi endorfin—hormon alami yang dapat mengurangi

rasa nyeri. Teknik ini juga membantu ibu lebih fokus dan tenang dalam menghadapi kontraksi, sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi lebih kecil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen (*post-test only control group*). Sampel penelitian berjumlah 32 ibu primigravida di Klinik Deli Serdang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, terdiri dari 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa latihan birth ball dan pernapasan perut selama 30 menit, sedangkan kelompok kontrol mengikuti prosedur persalinan rutin tanpa intervensi tambahan. Intensitas nyeri dinilai setelah intervensi menggunakan *Faces Pain Rating Scale* (FPRS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*, dengan taraf signifikansi $p < 0,05$ untuk menentukan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok.

HASIL

Telah dilakukan penelitian terhadap 32 responden ibu hamil primigravida yang sedang memasuki kala I persalinan dan mengalami nyeri persalinan. Intervensi yang diterapkan adalah dengan memanfaatkan bola persalinan bersama dengan latihan pernapasan perut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Ibu Hamil Primigravida di Klinik Deli Serdang Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden, diketahui

Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	%	F	%
Usia (Tahun)				
<20	2	6,25%	1	3,12%
>20-35	14	43,75%	15	46,88%
Pendidikan				
Dasar	6	18,75%	6	18,75%
Menengah	6	18,75%	4	12,5%
Tinggi	4	12,5%	6	18,75%

bahwa sebagian besar responden dalam kelompok kontrol berada dalam usia produktif antara 20 hingga 35 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (43,75%). Di sisi lain, pada kelompok intervensi, mayoritas responden juga berusia dalam kisaran yang sama, yaitu 15 orang (46,88%). Mengenai tingkat pendidikan, di kedua kelompok tersebut, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan dasar.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Kala I Ibu Hamil Primigravida Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kategori Nyeri	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	F	(%)	F	(%)
Nyeri Ringan (1-3)	0	0%	1	6,25%
Nyeri Sedang (4-6)	3	31,25%	13	81,25%
Nyeri Berat (7-9)	13	68,75%	2	12,5%
Total	16	100%	16	100%

Tabel 2 menunjukkan kelompok kontrol mayoritas ibu bersalin mengalami nyeri berat (68,75%), sedangkan kelompok intervensi ibu bersalin mayoritas mengalami nyeri sedang (81,25%).

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Pengujian ini menggunakan uji

Skala Nyeri	P-Value	Keterangan
Kelompok Kontrol	0,004	Tidak
Kelompok Intervensi	0,018	Normal

normalitas shapiro-wilk karena sampel kurang dari 50 responden. Karena kedua kelompok memiliki nilai p-value < 0,05. Karena kedua kelompok tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan uji nonparametric Mann-Whitney.

Tabel 4 Hasil Uji Mann-Whitney Skala Nyeri

Berdasarkan hasil uji Mann-

Skala Nyeri	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelompok Kontrol	7,19	0,000	Terdapat Perbedaan
Kelompok Intervensi	5,13		

Whitney, diperoleh nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nyeri persalinan kala I antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal tersebut dibuktikan dengan selisih rata-rata sebesar 2,06. Kelompok intervensi yang mendapatkan terapi menggunakan birth ball dan latihan pernapasan perut menunjukkan kategori nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan birth ball yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan perut berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida. Rata-rata skor nyeri pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, dan uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,000$

($< 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologis tersebut efektif dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan, khususnya pada primigravida yang cenderung mengalami nyeri lebih berat akibat belum adanya pengalaman persalinan sebelumnya.

Secara fisiologis, penggunaan birth ball membantu ibu berada pada posisi tegak dan aktif sehingga memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat penurunan kepala janin serta meningkatkan diameter panggul. Gerakan menggoyangkan dan memutar panggul di atas birth ball dapat mengurangi ketegangan otot punggung dan panggul, meningkatkan aliran darah uteroplasenta, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Sementara itu, latihan pernapasan perut berperan dalam menurunkan kecemasan dengan menghambat aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi, sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi lebih ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa birth ball dan teknik pernapasan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan aktivitas berjalan ringan, kombinasi birth ball dan latihan pernapasan memberikan manfaat yang lebih optimal karena tidak hanya membantu mobilisasi ibu, tetapi juga mengontrol aspek psikologis dan fisiologis selama persalinan. Oleh karena itu, metode ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri persalinan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan

kebidanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan birth ball yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan perut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu primigravida. Ibu yang mendapatkan intervensi tersebut menunjukkan tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa birth ball dan latihan pernapasan perut merupakan metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu ibu mengelola nyeri selama proses persalinan. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri persalinan kala I dalam praktik pelayanan kebidanan, khususnya bagi ibu primigravida.

DAFTAR PUSTAKA

- Analia Kunang & Apri Sulistianingsih., (2023). *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir Dengan Evidance Based Midwifery*. Eureka Media Aksara.
- Annisa, N. H. (2019). Efektivitas Metode Relaksasi Pernapasan Pada Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Forilkesuit*, 1, 49–53. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Re d2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Re d2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari)
- Desi Muriati & Ghaida Khusnul P, R. P. (2024). *Efektivitas Penggunaan Birth Ball Dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Rsu Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024*. 4, 6190–6203.
- Eniyati., et al., (2021). Pengaruh Olah Nafas Belly Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Dhiaulhaq Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 151. <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V13i02.476>
- Fitriana, N., & Widodo, A. (2021). Manfaat birth ball dalam proses persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(3), 210–215.
- Indryani. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (Rahmawati (Ed.)).
- Liu, Y., Liu, J., Wang, X., & Wang, Y. (2020). Effect of childbirth education on childbirth fear and delivery method among primiparous women. *Nursing Open*, 7(6), 1776–1785. <https://doi.org/10.1002/nop.2571>
- Lubis, P. A. (2021). *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Bidan Lilis Sri Suriani Tampubolon Tahun 2021* (Pp. 1–93).
- Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. (2016). Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009356.pub2>
- Marawita, D., et al., (2023). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan

- Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1).
<https://doi.org/10.55606/Jufdi.kes.V5i1.176>
- Ningsih, D. A., Rahayu, S., & Putri, Y. A. (2023). Efektivitas teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 11(1), 45–52.
- Nanda Suryani. (2023). *Pengaruh Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif* (Pp. 1–107).
- Nuraini et al., (2023). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Binawan Student Journal*, 5(3), 91–96.
<https://doi.org/10.54771/Bsj.V5i3.989>
- Primihastuti, D & Intiyaswati, I. (2024). Efektivitas Aromatherapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 67–72.
<https://doi.org/10.47560/Keb.V13i1.614>
- Putri, W. D., Anggraini, N., & Safitri, D. (2022). Efektivitas kombinasi senam hamil dan teknik relaksasi terhadap nyeri persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 89–96.
- Rahmawati, T., Handayani, L., & Nurhidayah, S. (2023). Intervensi birth ball dan pernapasan dalam manajemen nyeri kala I. *Jurnal Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 30–38.
- Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). In *Febs Letters* (Vol. 85).
[https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)
- Ribur Sinaga., et al., (2024). Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Pustu Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(1), 91–101.
<https://doi.org/10.57214/Jusika.V8i1.549>
- Sari, R. M., & Lestari, S. (2022). Pengaruh birth ball terhadap penurunan nyeri kala I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 35–42.
- Seniorita, D. (2024). *Pengaruh Penggunaan Brith Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun. 3(9)*, 361–365.
- Seri Wahyuni., et al., (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. In M. Seto (Ed.), *Cv. Science Techno Direct Perum Korpri Pangkalpinang*.
https://books.google.co.id/books/about/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan.html?id=Rc7zdwaaqbaj&redir_esc=y
- Simkin, P., & Bolding, A. (2020). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(1), 99–113.
<https://doi.org/10.1111/jmwh.13018>
- Solichatin., et al., (2024). Korelasi Kecemasan Intrapartum Kala I Fase Aktif Primigravida Dengan Durasi Dilatasi Serviks Persalinan Normal. *Ayaa*, 15(1),

- 37–48.
- Sulistianingsih, A & Wijayanti, Y. (2022). Kombinasi Birth Ball Dan Latihan Pernafasan Dengan Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 66–74. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1243>
- Syatoto, (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas Xi The Effect Of Deep Breathing In Decreasing Academic Anxiety Class Xi Students. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 435–448.
- Tinah, T & Wahyuni, N. I. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guning Kaler Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), 1–7.
- Velga, Y & Suryani, U. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 837–856.
- Vera Yuanita., et al., (2024). *Di Klinik Mitra Ananda Palembang*. 14(2).
- Yenny Marsela & Silvia Mona., (2024). *Penerapan Kombinasi Terapi Birthball Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Persalinan*.

CURRICULUM VITAE PENELITI

JUDUL PENELITIAN : "PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL DENGAN LATIHAN PERNAPASAN PERUT TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI KLINIK DELI SERDANG TAHUN 2025".

Nama Lengkap (beserta gelar) : Clarissa Sabila Saragih
Tempat & Tanggal lahir : Medan, 03 Februari 2004
Alamat Rumah : Jl. Rawa Cangkuk IV No.67
Nama Institusi dan Alamat : Poltekkes Kemenkes Medan
Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Medan-Tuntungan
No Telpon/HP : 085762610098
Email : clarissaaa324@gmail.com

History of Education / Riwayat Pendidikan

No	Years pass	Ladder	Domestic / Foreign cuntry	University (City)
	Tahun Lulus	Jenjang	Dalam Negeri/ Luar negeri	Perguruan Tinggi (Kota)/ Prodi
1	2007	TKA	Dalam negeri	TKA Paud Tegal Sari Mandala III
2	2009	TK	Dalam negeri	TK Al-Quran Istiqamah
3	2015	SD	Dalam negeri	SD Al-Ikhlas Taqwa
4	2018	SMP	Dalam negeri	SMP Al-Ulum
5	2021	SMA	Dalam negeri	SMA Negeri 6 Medan
6	2024	D-III	Dalam Negeri	Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Jurusan D-III Kebidanan Medan
7	2025	D-IV	Dalam Negeri	Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Jurusan D-III Kebidanan Medan

History of Professional Training / Riwayat Pelatihan Professional

No	Date of Training	Training activities	Organizer	Training locations
	Tanggal Pelatihan	Kegiatan Pelatihan	Penyelenggara	Lokasi Pelatihan
1				
2				
3				

History of research/ Riwayat Penelitian

No	The period	Title of research	Source of funds	The total cost of research
	Kurun waktu	Judul Penelitian	Sumber Dana	Total biaya penelitian
1				
2				
3				

Medan, 2025



Clarissa Sabila Saragih