
PENGARUH TEKNIK NAFAS DAN BIRTHING BALL TERHADAP NYERI KONTRAKSI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI RSUD PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN TAHUN 2025

Oleh

Junia Arofah¹, Fenni Valianda Amelia Ramadhan², Hidayani³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹arofahbidan@gmail.com

Article History:

Received: 13-03-2025

Revised: 07-04-2025

Accepted: 16-04-2025

Keywords:

Ibu Bersalin, Nyeri
Kontraksi Persalinan, Nafas,
Birthing Ball.

Abstract: Latar Belakang: Rasa nyeri selama persalinan disebabkan oleh Kala I persalinan yang kontraksinya menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri myometrium. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan serviks untuk memulai terjadinya persalinan. Pengawasan proses persalinan terutama pada saat Kala I sangat penting dilakukan untuk menentukan proses persalinan bisa berjalan dengan normal atau tidak. Nyeri pada persalinan terjadi pada semua ibu bersalin. Nyeri pada proses ini perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan trauma dan komplikasi sehingga mengganggu persalinan. Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik nafas dan birthing ball terhadap nyeri kontraksi persalinan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian yang memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terperinci yang di peroleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah. Hal ini peneliti mengambil penelitian mengenai Pengaruh Teknik Bernafas dan Birthing Ball Terhadap Nyeri Kontraksi Persalinan pada ibu bersalin di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2025. Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pernafasan dan penggunaan birthing ball efektif dalam mengurangi nyeri kontraksi persalinan. Serta dari perbandingan kedua intervensi ini tidak ada perbedaan dalam mengurangi nyeri kontraksi persalinan.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses fisiologis yang harus dialami oleh setiap wanita yang hamil dan ini adalah saat yang sangat dinanti-nantikan ibu hamil untuk dapat merasakan

kebahagiaan melihat dan memeluk bayinya. Tapi persalinan juga di sertai rasa nyeri yang membuat kebahagiaan yang didambakan diliput oleh rasa takut dan cemas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masyarakat primitif, mengalami persalinan yang lebih lama dan nyeri, sedangkan masyarakat yang telah maju 7-14% bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri.

Menurut WHO (World Health Organization), sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran. Angka kematian yang tinggi umumnya di sebabkan kurangnya pengetahuan tentang sebab dan penanggulangan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas.

AKI khusus di DKI Jakarta meningkat pada tahun 2020 bersamaan dengan pandemik COVID-19 dan mulai menurun di tiga tahun terakhir. Jumlah kematian ibu tahun 2023 adalah 88 kematian. Jika di konversikan ke dalam AKI menjadi 43.5 tiap 100.00 kelahiran hidup.

Di RSUD Pasar Minggu memiliki data kelahiran 657 dalam periode Januari- Oktober 2024 baik persalinan normal maupun Sectio Caesarea. 84 diantaranya melahirkan berakhir di meja operasi dikarenakan kurangnya ilmu pengetahuan mengenai manajemen nyeri kontraksi persalinan.

Berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam bersalin terutama saat kontraksi persalinan dirasakan. Diantaranya adalah, paritas, ras atau budaya, pengalaman masa lalu atau pengalaman orang lain yang kurang baik, tingkat pengetahuan, kepercayaan diri, support system dan masih banyak lagi.

Nyeri merupakan hal fisiologis yang dirasakan ibu menjelang persalinan. Intensitas nyeri yang dirasakan ibu akan berbeda, bahkan ibu yang sama akan merasakan nyeri persalinan yang berbeda di setiap persalinannya. Nyeri merupakan pengalaman subjektif masing-masing individu sebagai akibat timbulnya perubahan fungsi organ tubuh yang terlihat dalam menentukan kemajuan persalinan melalui jalan lahir. Nyeri persalinan disebabkan karena peregangan serviks, kontraksi uterus dan penurunan kepala atau terendah janin yang menyebabkan dilepas hormon prostaglandine yang dapat menimbulkan nyeri.

Rasa nyeri selama persalinan disebabkan oleh Kala I persalinan yang kontraksinya menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta iskemia rahim akibat kontraksi arteri myometrium. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan serviks untuk memulai terjadinya persalinan. Pengawasan proses persalinan terutama pada saat Kala I sangat penting dilakukan untuk menentukan proses persalinan bisa berjalan dengan normal atau tidak. Nyeri pada persalinan terjadi pada semua ibu bersalin. Nyeri pada proses ini perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan trauma dan komplikasi sehingga mengganggu persalinan.

Masalah yang sering muncul pada ibu hamil yaitu kecemasan akan nyeri persaliannya. Apabila tidak diatasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stres pada ibu yang dimana meningkatkan rasa yang intens pada nyeri kontraksi persalinan. Nyeri persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratory, vasokonstriksi pembuluh darah dalam uterus dan asidosis pada fetus dan ketidakberhasilan partus pervaginam.

Adapun dampak bahayanya bagi ibu yang melalui kontraksi persalinan ini dengan kurang baik adalah menjadi post traumatic stress disorder (PTSD) pada ibu atau bahkan

trauma tersebut dirasakan pada bayi. Selain itu selama proses persalinan ibu yang mengalami stres akibat nyeri kontraksi dapat juga membuat detak jantung janin meningkat (fetal distress) bisa saat lahir bayinya tidak langsung menangis atau keminum air ketuban yang sudah bercampur meconium.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Metode non farmakologi yang dilakukan adalah dengan birthing ball dan teknik bernafas. Hal ini merupakan bentuk relaksasi pada ibu dan mengurangi kecemasan saat kontraksi persalinan muncul. (4)

Relaksasi merumpakan proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari segala beban fisik dan kejiwaan, sehingga ibu menjadi lebih tenang. Disamping itu, relaksasi juga membuat sirkulasi darah rahim, placenta dan janin menjadi lancar. Sehingga kebutuhan oksigen dan makanan si janin terpenuhi. Hal demikian justru malah ditinggalkan dan memilih metode persalinan lain dengan alih-alih tidak merasakan nyeri, namun nyeri yang dirasakan justru dirasakan setelah bersalin hingga bertahun-tahun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ani suciwati pada tahun 2022 dari 44 responden, ada hubungan antara persepsi ibu dengan keputusan section caesarea pada ibu bersalin. Hal ini mengenai nyeri persalinan mengerikan menyebabkan ibu hamil memilih untuk melahirkan dengan proses persalinan section caesarea.

Sebelum Pandemi, Para ibu hamil tertarik untuk melahirkan di RSUD Pasar Minggu dikarenakan telah mengaplikasikan asuhan sayang ibu yaitu penerapan teknik nafas dan birthing ball sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri kontraksi persalinan. Namun, pandemi datang menghentikan sementara asuhan ini. Saat diimplementasikan kembali dalam kurun satu tahun kebelakang ini, minat terhadap birthing ball terbilang terbatas dengan sekitar kurang lebih 3 ibu bersalin untuk mencobanya di dibandingkan sebelum pandemi kurang lebih 10 ibu bersalin. Butuh observasi mendalam terhadap ibu bersalin untuk mencoba kedua teknik tersebut. Diharapkan dapat mengungkap lebih dalam mengenai persepsi, pengalaman dan faktor-faktor yang memengaruhi pilihan ibu dalam mengelola nyeri kontraksi persalinan, serta lebih menambah wawasan ibu bersalin serta minimal intervensi.

Dengan latar belakang inilah peneliti mengambil penelitian mengenai Pengaruh Teknik Nafas dan Birthing Ball Terhadap Nyeri Kontraksi Persalinan pada ibu bersalin di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Menurut literlature review dari Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin Kala I, sehingga dapat di masukkan dalam intervensi kebidanan dalam keperawatan gangguan nyaman nyeri.

Menurut literlature review birthing ball efektif dalam mengurangi nyeri persalinan Kala I fase aktif, membantu juga memposisikan tubuh ibu secara optimal dan memiliki efek mengurangi rasa sakit saat rahim berkontraksi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terperinci yang di peroleh dari sumber informan,

serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus di batasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktifitas atau individu. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu bersalin mulai dari fase laten hingga aktif. Pada penelitian ini dari data rata-rata dalam 1 bulan tahun 2024, didapatkan ibu yang melahirkan normal kurang lebih 20 orang, peneliti mengambil partisipan sebanyak 2 orang. Dimana 1 partisipan menggunakan intervensi pemberian teknik nafas dan 1 partisipan menggunakan birthing ball. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan lebar kuesioner dengan populasi semua ibu hamil di trimester ketiga yang berencana melahirkan secara normal di RSUD Pasar Minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran Skala Nyeri Kontraksi Persalinan Sebelum dan Sesudah pemberian Teknik Nafas

Tabel 1 Hasil pengukuran Skala Nyeri Kontraksi Persalinan dengan Teknik Nafas

Wong-Baker Faces Pain Rating Scale		
		
Pukul (WIB)	Teknik Nafas	Skala Nyeri
12:00-12:30	Tidak	8
12:30-13:00	Ya	6
13:00-13:45	Ya	4

Berdasarkan Hasil observasi dari Ny. E yang telah di berikan asuhan kebidanan berupa intervensi teknik nafas selama persalihan dengan durasi penilaian tiap 30 menit. Didapatkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dilakukan intervensi dan sesudah memberikan intervensi. Maksud peneliti pada awal observasi tidak langsung diterapkan guna untuk memberikan perbandingan saat sebelum dan setelah di berikan intervensi. Dan di dapatkan hasil yaitu menurunnya secara bertahap derajat atau tingkat nyeri kontraksi persalinan dari awal tidak di berikan dengan nilai 8, setelah di berikan nilai 6 hingga turun menjadi 4. Artinya intervensi ini mendapatkan hasil bahwa ada pengurangan nyeri kontraksi dengan intervensi teknik nafas.

Hasil pengukuran Skala Nyeri Kontraksi Persalinan Sebelum dan Sesudah pemberian Teknik *Birthing Ball*

Tabel 2 Hasil pengukuran Skala Nyeri Kontraksi Persalinan dengan Teknik *Birthing Ball*

Wong-Baker Faces Pain Rating Scale		
		
		
0	2	4
Tidak Sakit	Sakit Sedikit	Sedikit Lebih Sakit
		Lebih Sakit Lagi
		Sangat Sakit
		Paling Sakit
Pukul (WIB)	Teknik <i>Birthing Ball</i>	Skala Nyeri
20:00-21:00	Tidak	8
21:00-22:00	Ya	6
22:00-23:00	Ya	4

Berdasarkan Hasil observasi dari Ny. S yang telah di berikan asuhan kebidanan berupa intervensi teknik *Birthing Ball* selama persalihan dengan durasi penilaian setiap 1 jam. Didapatkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dilakukan intervensi dan sesudah memberikan intervensi. Maksud peneliti pada awal observasi tidak langsung diterapkan guna untuk memberikan perbandingan saat sebelum dan setelah di berikan intervensi. Dan di dapatkan hasil yaitu menurunnya secara bertahap derajat atau tingkat nyeri kontraksi persalinan dari awal tidak di berikan dengan nilai 8, setelah di berikan nilai 6 hingga turun menjadi 4. Artinya intervensi ini mendapatkan hasil bahwa ada pengurangan nyeri kontraksi dengan intervensi teknik *Birthing Ball*.

Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah pemberian Teknik Nafas dan *Birthing Ball*

Tabel 3 Hasil Perbandingan Observasi Teknik Nafas dan *Birthing Ball*

Wong-Baker Faces Pain Rating Scale					
					
0	2	4	6	8	10
Tidak Sakit	Sakit Sedikit	Sedikit Lebih Sakit	Lebih Sakit Lagi	Sangat Sakit	Paling Sakit
Pukul (WIB)	Teknik Nafas	Skala Nyeri	Pukul (WIB)	Teknik <i>Birthing Ball</i>	Skala Nyeri
12:00-12:30	Tidak	8	20:00-21:00	Tidak	8
12:30-13:00	Ya	6	21:00-22:00	Ya	6
13:00-13:45	Ya	4	22:00-23:00	Ya	4

Dari hasil perbandingan intervensi kebidanan komplementer antara teknik nafas dan teknik *Birthing Ball*, didapatkan tidak ada perbedaan. Kedua intervensi ini sama-sama memberikan efek mengurangi nyeri kontraksi persalinan selama persalinan berlangsung. Hal ini merupakan hal baik dikarenakan ibu dapat melalui proses persalinan di kala I menjadi lebih mudah karena nyeri kontraksi persalinan dapat di kendalikan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti berpendapat bahwa ibu bersalin yang

mendapatkan asuhan kebidanan komplementer berupa teknik nafas dan birthing ball, sama-sama membantu ibu dalam mengurangi nyeri kontraksi persalinan. Terbukti dari nilai skala yang tertera pada tabel. Kedua teknik ini tak hanya meredakan nyeri kontraksi persalinan, namun juga membantu proses persalinan yang lancar dan lebih cepat dari pada umumnya.

Pembahasan

Pengaruh Teknik Nafas terhadap nyeri kontraksi persalinan pada Ny. E di RSUD Pasar Minggu

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa ibu bersalin yang mendapatkan interensi teknik nafas untuk mengurangi nyeri kontraksi persalinan pada mulanya sebelum di berikan intervensi ini, skala yang ibu rasakan nyeri kontraksi di angka 8. Akan tetapi setelah di berikan arahan, bimbingan, dan pendampingan, skala tersebut menurun menjadi 4. Yang artinya Teknik nafas membantu ibu untuk mengurangi nyeri kontraksi persalinan.

Hasil ini sama dengan penelitian sebelumnya dimana rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi relaksasi (nafas dalam) adalah 6.7 turun sebesar 2,4 menjadi 4.3. hasil uji statistic p -value $< 0,005$ yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan.

Menurut Nurul Hikmah, 2019 pada jurnalnya didapatkan hasil penelitian dari metode relaksasi pernafasan terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif yang dilakukan di Rumah Sakit Awet Muda Narmada. Peneliti sebanyak 22 oran ibu hamil inpartu yang sesuai kriteria menjadi responden dilakukan selama 20 menit kemudian pada pengukuran nyeri dilakukan pada menit ke 10, menit pertama setelah kontraksi. Setelah itu meminta pasien untuk menunjuk skala nyeri, kemudian latihan relaksasi pernafasan pada kontraksi kedua dan ketiga hingga 10 menit kedua dan seterusnya. Sehingga hasil perhitungan beda skala nyeri di dapatkan perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri pada responden sebelum dan setelah intervensi dengan metode relaksasi pernafasan yaitu 1,500 dengan dstandart deviasi 0,598 dari uji statistik T dependen dapat nilai $p < 0,000$ sehingga dapat dinyatakan bahwa metode relaksasi pernafasan efektif secara signifikan terhadap pengurangan untensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri kontraksi persalinan dapat di tanganni dengan baik yaitu dengan cara non farmakologi atau asuhan kebidanan komplementer seperti teknik nafas. Teknik nafas sangat berarti juga untuk suplai oksigen ke dalam rahim sehingga rahim dapat berkontraksi dengan baik. Ibu bersalin menikmati proses persalinan dengan hal yang positif dan persalinannya pun berlangsung dengan lancar. Hal ini dapat dilihat dnegan penurunan skala nyeri kontraksi persalinan yang ibu bersalin rasakan dari angka 8 menurun menjadi 4. Sehingga antra teori dan di lapangan tidak ada kesenjangan dan metode ini bisa diterapkan dengan mudah pada ibu bersalin

Pengaruh Teknik Birthing Ball terhadap nyeri kontraksi persalinan pada Ny. S di RSUD Pasar Minggu

Berdasarkan hasil Analisa data yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pada ibu bersalin yang mendapatkan intervensi asuhan kebidanan komplementer berupa teknik birthing ball, terjadi penurunan nyeri kontraksi persalinan secara bertahap. Dengan skala di awal menunjukkan angka 8 bertahap turun menjadi 4 dan bertahan di skala ini hingga

mendapatkan tanda kala II.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Dini Farhani pada tahun 2024 dengan hasil rata-rata skor nyeri sebelum diberikan intervensi birthing ball yaitu 7.09 dengan standar deviasi 1.197. setelah diberikan intervensi selama 30 menit rata-rata skor nyeri menurun menjadi 5.63 dengan standar deviasi 1.114 selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan intervensi adalah 1.46 dan selisih standar deviasi sebelum dan setelah di berikan intervensi adalah 0.0083 dengan p-value = 0.000 < 0.05 yang artinya H_0 ditolak atau terdapat pengaruh dari birthing ball terhadap nyeri persalinan di PMB Wilayah Bandung Raya.

Hal yang sama dilakukan oleh Deby tahun 2024 dimana penelitian dilakukan ada kelompok yang di berikan tehnik birthing ball dan kelompok kontrol atau tidak di berikan intervensi. Desain penelitian adalah quasy eksperiment one group with control group. Responden akan diukur skala nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah intervensi tehnik birthing ball. Perbedaan skala nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu rata-rata nyeri pada kelompok intervensi sebesar 3.53 dan rata-rata nyeri kontraksi pada kelompok kontrol 5.52, artinya ada penurunan tingkat nyeri persalinan sebesar 2.00. nilai signifikan didapati $p: 0.001 < 0.05$ artinya ada perbedaan skala nyeri persalinan kala I pada kelompok yang di berikan intervensi birthing ball dan tidak mendapatkan intervensi.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui terdapat skala nyeri kontraksi persalinan tertinggi ketika sebelum mendapatkan intervensi dan berangsur menurun dan menetap di skala 4 hingga kala II terjadi. Ibu merasa Nyman duduk diatas bola yang mengurangi rasa intensitas nyeri terutama pada pinggangnya. Bola yang digunakan ibu bersalin kala I dengan tujuan agar ibu merasa nyaman duduk diatas bola dan mengayunkan panggul. Hal ini bermanfaat mengurangi nyeri dan menciptakan rasa nyaman serta membantu dalam kemajuan persalinan (21). artinya peneliti sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya, sehingga tidak ada kesenjangan diantaranya.

Perbandingan tehnik nafas dan birthing ball terhadap nyeri kontraksi persalinan

Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh tehnik pernafasan dan penggunaan birthing ball terhadap intensitas nyeri kontraksi persalinan. Tehnik nafas, sebagai intervensi non-farmakologis, terbukti mengurangi nyeri kontraksi persalinan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan tehnik nafas dalam meningkatkan relaksasi otot-otot uterus dan mengurangi produksi hormon stres, sehingga kontraksi menjadi lebih efisien.

Sementara tehnik birthing ball juga terbukti mengurangi nyeri kontraksi persalinan yang dirasakan ibu selama kontraksi serta membuat ibu lebih nyaman dalam menangani ketidaknyamanannya di daerah panggul. Mekanisme ini melibatkan perubahan posisi panggul pada penggunaan birthing ball, sehingga mengurangi tekanan pada syaraf-syaraf yang berperan dalam persalinan. Dengan tehnik birthing ball juga memungkinkan ibu untuk bergerak lebih bebas dan menemukan posisi yang nyaman selama persalinan, mengekspresikan dirinya saat kontraksi datang, yang dimana meredakan nyeri kontraksi persalinan.

Seperti penelitian yang sebelumnya di dapatkan, Rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan terapi nafas adalah skala 7-6 dan turun hingga skala 4-3 setelah diberikan terapi. Hasil uji statistik p value < 0.005 yang berarti ada pengaruh terapi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan.

Sebagian besar responden pada kelompok intervensi teknik birthing ball mengalami nyeri ringan sebesar 71.41%. nilai signifikan didapati $p: 0.001 < 0.05$ artinya ada perbedaan skala nyeri persalinan kala 1 pada kelompok yang menggunakan birthing ball dengan yang tidak diberikan intervensi birthing ball.

KESIMPULAN

1. Terdapat penurunan skala nyeri kontraksi persalinan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah di berikan teknik nafas dilakukan pengukuran setiap 30 menit.
2. Terdapat penurunan skala nyeri kontraksi persalinan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah di berikan birthing ball dilakukan pengukuran setiap 1 jam.
3. Tidak ada perbedaan dari perbandingan kedua intervensi ini (Teknik Nafas dan Teknik Birthing Ball), sama-sama memberikan efek mengurangi nyeri kontraksi persalinan selama persalinan berlangsung. Hal ini merupakan hal baik dikarenakan ibu dapat melalui proses persalinan di kala I menjadi lebih mudah karena nyeri kontraksi persalinan dapat di kendalikan.

Saran

1. Toritis

Menjawab hasil teori yang ada dengan penelitian yang telah dilakukan. Dimana intervensi kebidanan komplementer yaitu tidak ada perbedaan antara pemberian teknik nafas dan teknik Birthing Ball. Sehingga peneliti dapat menyarankan hal ini dapat di aplikasikan kepada ibu yang hendak bersalin.

2. Praktis

- Ibu Hamil

Mengadakan kelas ibu hamil agar ibu hamil termotivasi untuk mempersiapkan persalinan selama hamil. Mulai dari persiapan fisik dan mental, agar terhindar dari komplikasi berkelanjutan, stres, trauma serta tingginya keberhasilan persalinan pervaginam dan minimal intervensi.

- Tempat Penelitian

Diharapkan tempat peneliti agar memberikan fasilitas bagi bidan untuk memberikan pelatihan serta memberikan kebijakan yang sesuai dalam pengaplikasian teknik nafas dan Birthing Ball dalam persalinan.

- Instansi Pendidikan

Perlu juga dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berbagai macam teknik pernafasan apa saja yang lebih efektif untuk mengurangi nyeri kontraksi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 2019 Buku ajar Asuhan Persalinan Manajemen Nyeri Persalinan.
- [2] Aldina Ayunda Insani Mk, Bd Sk, Lusiana El Sinta Mkb, Feni Andriani Mk. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan [Internet]. 2019. Available from: www.indomediapustaka.com
- [3] annisa nurul. EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI PERNAPASAN PADA NYERI PERSALINAN 1 Nurul Hikmah Annisa 1 Program Studi Kebidanan Jenjang D-III Stikes YARSI Mataram ABSTRAK. Mataram; 2019 Sep.

- [4] Bidan Cerdas J, Irawati A, Haryono I. Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. Available from: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/>
- [5] Deby Utami Siska Ariani. Senam Birth Ball dalam Mengatasi Nyeri pada Persalinan Kala I. Jurnal Anestesi [Internet]. 2024 Jul 23 [cited 2025 Jan 12];2(3):261–7. Available from: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/1264>
- [6] Dina Raidanti, Cicik Mujianti. Birthing Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan) DINA RAIDANTI CICIK MUJIANTI Penerbit: AHLIMEDIA PRESS [Internet]. Malang: Ahlimedia Press; 2021. Available from: www.ahlimediapress.com
- [7] E-book komplementer persalinan_Full.
- [8] Fauzy A. Metode Sampling [Internet]. [cited 2024 Dec 8]. Available from: https://pak.uui.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/B1-Buku-1-ok_Metode-Sampling.pdf
- [9] Institut Kualitas dan Efisiensi dalam Pelayanan kesehatan, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279567/>. National Library of Medicine. 2022 [cited 2024 Nov 1]. p. 1–1 Kelahiran: Pelajari Lebih Lanjut – Epidural dan obat-obatan lain untuk meredakan nyeri persalinan. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279567/>
- [10] Junia Arofah. Point Of View Pregnancy. 2023rd ed. Vol. 1. Klaten: NAS Media; 2023.
- [11] Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI P, Ratna Dewi C, Evi Zahara K, Norisa N, Julianti R. Asuhan Kebidanan pada Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Penerapan Gym Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. buleleng; 2020 Jun.
- [12] Kebidanan Persalinan A, Rosyati H. BUKU AJAR Asuhan Kebidanan Persalinan [Internet]. Jakarta; 2017. Available from: www.fkkumj.ac.id
- [13] Kesehatan Provinsi DKI Jakarta D. Pusat Data dan Teknologi Informasi Kesehatan Daerah PROFIL KESEHATAN PROVINSI DKI JAKARTA 2023 [Internet]. 2023 [cited 2024 Nov 27]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1rDZDSIGf_MvGG88NM5ne7U-qD3qsjPR3/view
- [14] Nurmaisya E, Mulyati S. EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): PENGGUNAAN BIRTH BALL EFEKTIF DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I. Jurnal Kesehatan Siliwangi. 2022 Aug 31;3(1):45–52.
- [15] Penelitian J, Dan S, Avicenna K, Farhani D, Hidayanti D, Sariaty S, et al. Pengaruh Birth ball Terhadap Nyeri Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Bandung Raya. 2024 Sep [cited 2025 Jan 11];3. Available from: <https://jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/96>
- [16] Rijal Fadli M. Memahami desain metode penelitian kualitatif. 2021;21(1):33–54.
- [17] Safitri J, Yuliasari D. Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan [Internet]. Vol. 9, Jurnal Dunia Kesmas. Online; 2020. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- [18] Sintya Dewi PI, Aryawan KY, Ariana PA, Eka Nandarini NAP. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. Jurnal Keperawatan Silampari. 2020 Apr 8;3(2):456–65.
- [19] Utami I, Fitriahadi E. 2019 Buku ajar Asuhan Persalinan Managemen Nyeri Persalinan. 2019 [cited 2024 Nov 25]; Available from: <https://eprints.triatmamulya.ac.id/1502/1/Buku%20ajar%20Asuhan%20Persalina>

n%20Managemen%20Nyeri%20Persalinan.pdf

- [20] Wahyuni S, Korpri P, Penyunting P, Seto: M. BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN PERSALINAN DAN BAYI BARU LAHIR. 2023.
- [21] Widiyanto A, Mowo Panuluh S, Aditya Pradana K, Syauqi Mubarok A, Tri Atmojo J, Syukma Putra N, et al. LITERATUR REVIEW: EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM (DEEP BREATHING RELAX) PADA IBU BERSALIN KALA I. Avicenna: Journal of Health Research. 2021 Nov 23;4(2).