

Birthing Ball dalam Kehamilan



Suharmi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene
suharmi@stikesbbm.ac.id

ABSTRAK

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikis yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Salah satu Asuhan selama kehamilan trimester ketiga adalah olahraga yang dikenal dengan istilah *Birthing Ball*. Birth Ball adalah bola fisioterapi yang membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan fisik terutama pada trimester ketiga. Di awal kehamilan trimester ketiga ini dapat membuat ibu hamil lebih waspada saat melakukan berbagai aktivitas. Namun aktivitas fisik masih aman dilakukan jika keadaan kehamilan normal dan tidak ada komplikasi. *American College of Obstetricians and Gynecologists* menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan peningkatan risiko keguguran. Jika ibu hamil aktif bergerak setiap hari, tidak akan berisiko melahirkan bayi prematur atau berat lahir rendah. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *jurnal Medicine and Science in Sports and Exercise* menunjukkan hal sebaliknya dimana aktivitas fisik lebih dianjurkan untuk wanita hamil, bahkan di trimester ketiga

Kata Kunci: Birthing, Ball, Kehamilan, Birthball

Pendahuluan

Wanita hamil mengalami perubahan fisik dan mental selama kehamilan yang menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester kedua dan ketiga, seperti sesak napas, insomnia, radang gusi, sering buang air kecil, dan rasa tidak nyaman di daerah perineum. nyeri punggung, konstipasi, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, pergelangan kaki bengkak, dan perubahan suasana hati serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2005; Perry, et al., 2013).

Salah satu Asuhan untuk kehamilan trimester ketiga adalah Olahraga ringan. Tentunya olahraga juga memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil. Olahraga dapat membantu mengubah metabolisme tubuh selama kehamilan. Ini mempengaruhi konsumsi oksigen yang tinggi dalam tubuh, aliran darah ke jantung, volume dan curah jantung. ini menyebabkan terjadinya perubahan peran jantung selama kehamilan, yang berguna untuk menunjang fungsi jantung, membuat ibu hamil merasa lebih sehat dan terhindar dari kondisi sesak nafas. Prasetyono (2010) menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat badan dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dan membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. Ada beberapa cara pencegahan masalah tersebut selama masa kehamilan, agar kesehatan ibu dan janin sehat, serta proses persalinan berlangsung normal yaitu jalan pagi, bersepeda statis, senam aerobik, senam aerobik air, menari dan yoga. Senam prenatal meliputi beberapa metode senam diantaranya senam dengan menggunakan *birth ball* atau biasa disebut *Birthing Ball* atau *Gym Ball*.

Birthing Ball pertama kali diperkenalkan pada tahun 1963 ketika itu adalah perangkat pendukung neuromuskular dan dikenal sebagai bola Swiss. Pada tahun 1980-an, *Birth Ball* mulai dapat digunakan sebagai alat persalinan, hal ini telah melewati penelitian dengan waktu yang cukup lama. *Fitball* adalah nama lain dari *Birthing Ball*, bola besar dengan diameter 55 cm atau 65 cm. Perez dan Simkin adalah orang pertama yang memberikan informasi dan pengetahuan tentang *Birth ball* dalam persalinan pada bidan, perawat dan penyedia layanan kesehatan lainnya.

Apa itu *Birthing Ball*?

Birthing Ball adalah bola lateks yang mirip dengan bola latihan, tetapi ukurannya lebih besar, diameter sekitar 65-75 cm. *Birthing ball* didesain agar tidak licin di lantai saat digunakan, sehingga cukup aman untuk digunakan oleh ibu hamil. Wanita hamil dapat menggunakan bola dari masa kehamilan hingga pasca melahirkan. Dengan menggunakan bola ini ibu hamil dapat menjadi lebih sehat selama masa kehamilannya, mempersiapkan persalinan dan merasa lebih rileks setelah melahirkan.

Birth Ball merupakan bola terapi fisik yang digunakan untuk membantu ibu bersalin dalam posisi mereka selama tahap awal persalinan. *Birth Ball* hadir dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an. *Birth Ball* tersedia dalam berbagai bentuk, salah satunya berbentuk bulat dan seperti kacang atau yang disebut *Peanut Ball*.

Peanut Ball sering digunakan untuk terapi fisik dan latihan sederhana yang diletakkan diantara kaki wanita dan memungkinkannya untuk membuka otot dasar panggul, yang berguna dalam membantu kemajuan persalinan dan memfasilitasi turunnya kepala janin.

Manfaat *Birthing Ball*

Selama masa kehamilan, ibu hamil dapat menggunakan *birth ball* saat umur kehamilan memasuki trimester III. Pada tahap kehamilan ini, janin yang sedang tumbuh dapat menekan pembuluh darah dan saraf di sekitar panggul dan punggung. Kondisi tersebut sering menyebabkan ibu hamil mengeluh rasa sakit pada di daerah ini. Ibu hamil dapat menggunakan *birthing ball* sebagai pengganti kursi biasa dan kursi olahraga. Duduk dengan *birth ball* pada trimester III kehamilan dapat jadi lebih nyaman bagi ibu hamil. Bola ini juga memudahkan ibu hamil untuk berdiri. Duduk di atas *Birth Ball* juga memastikan bahwa wanita hamil duduk tegak. Penggunaannya secara teratur dapat memperkuat otot perut dan punggung serta memperbaiki postur tubuh, sehingga nyeri punggung dapat dikurangi dan tubuh lebih siap menghadapi persalinan. Selain itu, goyangan panggul saat menggunakan *Birth Ball* selama kehamilan telah terbukti membantu menjaga posisi bayi di rahim dan memperbaiki posisi bayi yang letak Sungsang.

Beberapa penelitian telah membuktikan besarnya manfaat *Birth Ball* selama kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Hal ini dapat kita lihat diantaranya :

1. Oktifa Kusfari dan Tim, bahwa *Birthing Ball* memiliki manfaat yang sangat penting untuk kenyamanan dan psikologi ibu saat melahirkan, *Birthing ball* dapat mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat proses persalinan. Selama ibu melakukan terapi *birth ball* dengan benar, tepat dan optimal, dapat memberikan rasa nyaman pada janin serta memungkintan janin menemukan jalan lahir pada posisi yang optimal untuk persalinan normal.
2. Gau M, et. All, Tahun 2011 dalam salah satu karyanya mnyebutkan berbagai manfaat dari *Peanut Ball*, dimana responden yang diberikan *peanut Ball* lama kala I persalinannya menjadi lebih pendek dan kala II lebih cepat sekitar 23 menit, dibandingkan dengan responden yang

tidak menggunakan peanut ball. Selain itu penggunaannya juga mengurangi risiko operasi SC sebesar 13 %. Hal ini sangat membantu saat mengalami ketuban pecah dini.

3. Studi di Taiwan menunjukkan hasil bahwa sekelompok wanita yang melakukan *Birth Ball exercise* mengalami persalinan Kala I yang lebih singkat, lebih sedikit penggunaan analgesik, dan tindakan *Sectio caesaria* yang lebih rendah.
4. Yessie (2011) dalam karyanya menuliskan bahwa 84% mengatakan *Birthing Ball* dapat meredakan nyeri kontraksi atau kram, 79% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% mengatakan ketika menggunakan *birth ball* sangat nyaman.
5. Latihan *Birthing Ball* dapat meningkatkan mobilitas dasar panggul pada ibu hamil. Latihan ini, dilakukan dengan posisi tegak dan duduk, dipercaya dapat mendorong persalinan dan membantu perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan. (Kobra Mirzakhani, dkk 2014)
6. Meredakan rasa tidak nyaman pada bagian pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa janin melalui panggul dengan posisi ibu bersalin tegak dan dapat bersandar ke depan. Menggunakan *Birthing Ball* selama kehamilan merangsang refleks postural (Prawirohardjo, 2009)

Metode Latihan Birth Ball

1. Ibu Hamil duduk dengan di bagian atas Bola
Posisi duduk di atas bola memudahkan ibu hamil untuk melakukan gerakan berputar di atas bola. Gerakan ini bermanfaat menjaga agar otot di sekitar panggul terbuka dan perineum lentur sehingga mempermudah proses persalinan. Pada saat persalinan kala I, posisi ini mempermudah pendamping persalinan memberikan sentuhan pada daerah tulang belakang dan panggul ibu bersalin. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan dan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit.
2. Berdiri bersandar di atas bola
Posisi bersandar di atas bola yang diletakkan di atas kursi atau meja memberikan kenyamanan pada ibu bersalin dalam melakukan gerakan, mengayun dengan lembut, dan memberikan perasaan rileks. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit
3. Berlutut dan bersandar di atas bola
Posisi berlutut dan bersandar di atas bola memberikan kenyamanan pada ibu pada daerah punggung dan sekitar panggul. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit

Indikasi dan Kontra Indikasi

Wanita hamil disarankan untuk menggunakan *Birthing Ball* minimal 15-30 menit pada awalnya, kemudiannya selanjutnya sesuai dengan preferensi postur tubuh, jenis latihan dan pola mereka.

1. Indikasi
 - a) Wanita hamil yang bersedia memberikan persetujuan
 - b) Kehamilan tunggal pada presentasi kepala yang direncanakan untuk persalinan pervaginam
 - c) Riwayat kebidanan dan antenatal masa lalu yang tidak rumit sehingga memungkinkan mereka berada dibawah asuhan kebidanan independen
 - d) Usia kehamilah 37- 42 minggu
 - e) Inpartu dan merasakan nyeri

- f) Pembukaan persalinan lama
- g) Penurunan kepala janin lama
- 2. Kontraindikasi
 - a) Kehamilan ganda
 - b) Janin mal presentasi yang mengkontraindikasikan persalinan pervagina
 - c) Kehamilan dengan penyulit yang membutuhkan pemantauan ketat dan mobilisasi terbatas
 - d) Rencana Persalinan Caesar
 - e) Perdarahan antepartum
 - f) Ibu hamil dengan hipertensi
 - g) Penurunan kesadaran ibu hamil

Menurut American Collage of Obstetrician dan Gynecologist Latihan atau olahraga ini tidak dapat dilakukan jika:

- a) Adanya faktor resiko persalinan prematur
- b) Terjadi perdarahan pervaginam
- c) Jika ketuban pecah dini
- d) Apabila serviks incompetent
- e) Ketika janin tumbuh lambat.

Sedangkan ibu hamil dianjurkan agar berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter atau bidan jika memiliki riwayat berikut:

- a) Adanya riwayat hipertensi
- b) Mempunyai riwayat diabetes gestasional
- c) Memiliki riwayat penyakit jantung atau kondisi pernafasan (asma)
- d) Riwayat persalinan premature

Simpulan

Berdasarkan hasil teori yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Birthing Ball* adalah bola lateks yang mirip dengan bola latihan, tetapi ukurannya lebih besar, diameter sekitar 65-75 cm. Manfaat *Birth Ball* selama kehamilan, yaitu : 1) Oktifa Kusfari dan Tim, bahwa *Birthing Ball* memiliki manfaat yang sangat penting untuk kenyamanan dan psikologi ibu saat melahirkan, *Birthing ball* dapat mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat proses persalinan. Selama ibu melakukan terapi *birth ball* dengan benar, tepat dan optimal, dapat memberikan rasa nyaman pada janin serta memungkintan janin menemukan jalan lahir pada posisi yang optimal untuk persalinan normal. 2) Gau M, et. All, Tahun 2011 dalam salah satu karyanya mnyebutkan berbagai manfaat dari Peanut Ball, dimana responden yang diberikan peanut Ball lama kala I persalinannya menjadi lebih pendek dan kala II lebih cepat sekitar 23 menit, dibandingkan dengan responden yang tidak menggunakan peanut ball. Selain itu penggunaannya juga mengurangi risiko operasi SC sebesar 13 %. Hal ini sangat membantu saat mengalami ketuban pecah dini. 3) Studi di Taiwan menunjukkan hasil bahwa sekelompok wanita yang melakukan *Birth Ball exercise* mengalami persalinan Kala I yang lebih singkat, lebih sedikit penggunaan analgesik, dan tindakan *Sectio caesaria* yang lebih rendah. 4) Yessie (2011) dalam karyanya menuliskan bahwa 84% mengatakan *Birthing Ball* dapat meredakan nyeri kontraksi atau kram, 79% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% mengatakan ketika menggunakan *birth ball* sangat nyaman. 5) Latihan *Birthing Ball* dapat meningkatkan mobilitas dasar panggul pada ibu hamil. Latihan ini, dilakukan dengan posisi tegak dan duduk, dipercaya dapat mendorong persalinan dan membantu perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan. (Kobra Mirzakhani, dkk 2014). 6) Meredakan rasa tidak nyaman pada bagian pinggang, inguinal,

vagina dan sekitarnya. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa janin melalui panggul dengan posisi ibu bersalin tegak dan dapat bersandar ke depan. Menggunakan *Birth Ball* selama kehamilan merangsang refleks postural (Prawirohardjo, 2009). Metode Latihan Birth Ball yaitu Ibu Hamil duduk dengan di bagian atas Bola, Berdiri bersandar di atas bola, Berlutut dan bersandar di atas bola.

Referensi

- Fauziah S.F, dkk. (2022). *Evidence Based Midwifery (Asuhan Kebidanan Berbasis Riset)* edisi pertama. Mazda Media. Malang.
- Gau, M. L., Chang, C. Y., Tian, S. H., & Lin, K. C. (2011). *Effectsof birth ball exercise on pain and self-efficacy duringchildbirth: A randomised controlled trial in Taiwan. Midwifery.* <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.02.004>
- Kustari, Oktifa, dkk. (2012). *Pengaruh Terapi Birth Ball TerhadapNyeri Persalinan.Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan*
- Mutoharoh. S, dkk. (2019). *Efektifitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan.Yogyakarta: Leutikaprio*
- Raidanti. D dan Mujianti. C. (2021). *BIRTHING BALL (Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)*. Cetakan Pertama. Ahli Media Press. Malang.
- Simkin Penny, P.T. With Katie Rohs. (2018). *The Birth Partner: A Complete Guide To the Childbirth for dads, doulas and allother labor companions*. The Harvard Common Press, animprint of the Quarto Group: USA