

**PENGGUNAAN PEANUT BALL UNTUK MENGURANGI NYERI  
PERSALINAN DAN MEMPERLANCAR PROSES PENURUNAN  
KEPALA JANIN PADA PERSALINAN KALA I DI BPM WILAYAH  
SURABAYA**

*Use of Peanut Balls to Reduce Labor Pain And Prevent The Process of Fetal  
Head Reduction in 1<sup>st</sup> Stage Labor at BPM of Surabaya Region*

**Dianita Primihastuti\*, Shinta Wurdiana Romadhona\***

\* STIKes William Booth Surabaya, email: nita63186@gmail.com

**ABSTRAK**

Fase dalam persalinan dibagi menjadi 4 kala. Kala 1 Persalinan inilah fase dimana terjadi penurunan bagian terbawah janin yang diikuti dengan bertambahnya kontraksi uterus. Pada kala I persalinan ibu mengalami kontraksi yang menyebabkan rasa nyeri dengan waktu yang lama. *Peanut ball* adalah bola yang digunakan dalam terapi fisik atau latihan sederhana yang berbentuk seperti kacang dan tepat di antara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan memfasilitasi penurunan kepala janin. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh penggunaan *peanut ball* terhadap nyeri persalinan dan proses penurunan kepala janin pada persalinan kala I BPM (Bidan Praktik Mandiri) wilayah Surabaya.

Metode penelitian menggunakan *quasy experiment (post test only design)*. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 15 sampel. Prosedur pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner, lembar partograf, dan skala NRS. Analisis data menggunakan Uji statistik Mann-Whitney.

Intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif yang menggunakan *peanut ball* lebih rendah dari pada ibu bersalin yang tidak menggunakan *peanut ball* dengan nilai  $\alpha = 0,004$  atau  $\alpha < 0,05$ .

Ibu bersalin kala I fase aktif yang menggunakan *peanut ball* memiliki intensitas nyeri persalinan lebih rendah dan mengalami penurunan kepala lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak menggunakan *peanut ball*.

**Kata kunci: Inpartu, Kala I, Peanut Ball, Penurunan Kepala**

**ABSTRACT**

*Stage 1 Labor is the phase where there is a decrease in the lower part of the fetus followed by increased uterine contractions. Pain in the first stage is a severe pain with a longer time, so it is necessary to pay attention to handling to deal with pain during the first stage of labor. A peanut ball is a ball used in physical therapy or simple exercises that is shaped like a bean and is right between the legs of the woman so that the legs can open the pelvic muscles to increase the progress of labor and facilitate lowering of the fetal head. This study aims to explain the effect of the use of peanut ball on labor pain and the process of descending the fetal head in the first stage of labor BPM (Independent Practice Midwife) Surabaya area.*

*The design of this study was a quasy experiment. The research sample used purposive sampling technique. The sample size of the control and treatment groups were 15 samples each. The data collection procedure was carried out using a questionnaire, partograph sheet, and the NRS scale. Data analysis used the Mann-Whitney statistical test.*

*The intensity of labor pain in phase I of the active phase of labor using the peanut ball was lower than that of the mother who did not use the peanut ball with a value of  $\alpha = 0.004$  or  $\alpha < 0.05$ .*

*Mothers who gave birth to the first stage of the active phase who used the peanut ball had a lower labor pain intensity and experienced a lower head rate faster than those who did not use the peanut ball.*

**Keywords:** *Inpartu, Kala I, Peanut Ball, Head Drop*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan kejadian yang fisiologis. Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan sangat berperan dalam pemantauan persalinan untuk mendeteksi dini adanya komplikasi (Parwiroharjo, 2009). Bagi seorang calon ibu masa persalinan merupakan periode kritis. Adanya faktor penyulit dan komplikasi dapat menjadi faktor resiko yang dapat mengancam nyawa ibu dalam persalinan. Masalah dalam persalinan dapat terjadi ketika seorang wanita hamil memasuki fase persalinan (Mochtar, 2012). Fase dalam persalinan dibagi menjadi 4 kala, Persalinan kala I dimulai saat adanya kontaksi yang teratur dan meningkat hingga pembukaan lengkap. Pada kala I Persalinan inilah fase dimana terjadi penurunan bagian terbawah janin. Penurunan bagian terbawah janin merupakan hal yang sangat penting dalam menilai kemajuan persalinan. Pada kala I ini kepala janin seharusnya sudah masuk ke dalam rongga panggul (Depkes RI, 2008). Kemajuan persalinan yang lambat bahkan tidak adanya kemajuan dalam persalinan merupakan salah

satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak terduga (Cunningham, 2010). Waktu persalinan yang memanjang dikarenakan tidak adanya kemajuan persalinan disebut sebagai persalinan lama (WHO, 2011).

*Peanut ball* adalah Bola yang digunakan dalam terapi fisik atau latihan sederhana yang berbentuk seperti kacang. Penggunaan peanut ball diletakkan tepat di antara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan memfasilitasi penurunan kepala janin (Stulz V *et al.*, 2018). Penggunaan *peanut ball* (bola kacang) untuk wanita pekerja menjadi hal yang umum di rumah sakit Amerika Serikat. Banyak perawat percaya bahwa bola kacang dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan ibu, dan bahkan dapat mengurangi risiko kelahiran *Section Caesarea* (Tulley, 2015). Penggunaan yang dilakukan potensial dapat memungkinkan pemosisian optimal dan membuka panggul, fasilitasi rotasi dan penurunan janin dalam persalinan

kala dua. *Birthing ball* tersedia dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an, tetapi tidak ada penelitian yang mengevaluasi efektivitasnya dalam mengurangi durasi persalinan tahap pertama atau kedua (Zwelling, 2010).

Penanganan dalam mengatasi nyeri persalinan sangat diperlukan karena merupakan intensitas nyeri berat dan berlangsung lama. Nyeri persalinan meningkatkan rasa takut, tegang dan ansietas ibu (Tournaire & Theau-Yonneau, 2007). Komplikasi persalinan dapat terjadi jika tidak ada kemajuan persalinan atau persalinan lama (Cunningham, 2010). Dalam mengatasi nyeri persalinan metode non farmakologis merupakan pilihan sebagian besar ibu bersalin untuk menghindari efek analgesik dan anastesi. Adapun berbagai komplikasi yang dapat timbul jika tidak terjadi penurunan kepala janin yaitu partus macet, persalinan per abdominal dan persalinan dengan tindakan (Gau, & Tian S-H, 2011). Oleh karena itu diharapkan dengan menggunakan *Peanut Ball* pada ibu bersalin kala I dapat mengurangi nyeri persalinan dan penurunan kepala janin menjadi lebih cepat. Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan manfaat *Peanut Ball* untuk mengurangi nyeri persalinan dan memperlancar

penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala I.

## METODE DAN ANALISA

Penelitian ini dilakukan pada ibu bersalin di BPM (Bidan Praktik mandiri) Lita Anggraeni, Amd.Keb. Kota Surabaya, Jawa Timur. Waktu penelitian ini yaitu pada bulan Juni – Agustus 2020. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment (post test only design)*. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok perlakuan diberikan intervensi yaitu dengan menggunakan *peanut ball*. Proses pengamatan hanya dilakukan sebanyak 1 kali saja (*post test*). Pelaksanaan ntervensi dilakukan di Ruang Bersalin saat ibu inpartu masuk pada kala I fase aktif (pembukaan 4) kemudian dianjurkan untuk menggunakan *peanut ball* sesuai dengan posisi yang diajarkan dan mengubah posisi tersebut setiap 30 menit. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu bersalin primigravida di BPM (Bidan Praktik mandiri) Lita Anggraeni, Amd.Keb. Kota Surabaya, Jawa Timur. Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan dari kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria

inklusi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin dengan usia kehamilan 37-40 minggu, ibu bersalin usia reproduksi (20 – 35 Tahun), ibu bersalin Kala I fase aktif dengan presentasi kepala dan ibu bersalin primigravida, sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu bersalin dengan tindakan (*Oxytocin Drip*) dan ibu bersalin yang tidak bersedia untuk diteliti. Jumlah sampel target kelompok kontrol dan perlakuan masing-masing 15 pasien. Prosedur pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner, lembar partograf, dan skala NRS. Analisis data dengan uji statistik *Mann-Whitney*. Hasil kemaknaan perhitungan statistik dilihat dengan

derajat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  apabila  $p \leq \alpha$  maka  $H_0$  ditolak dan hipotesis diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan rentang usia terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah pada usia 24 - 28 tahun dengan jumlah 15 responden (50% ) dan paling sedikit pada rentang usia 34-38 tahun dengan jumlah 3 responden (10%). Tabel 2 menunjukkan jenis pekerjaan terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah pedagang dengan jumlah 13 reponden (43,3%) dan paling sedikit adalah pegawai swasta dan buruh dengan jumlah 3 responden (10%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Frek.	%
		Frek.	%	Frek.	%		
Rentang Usia (Tahun)	19-23	2	13,3	3	20	5	16,7
	24-28	8	53,4	7	46,7	15	50
	29-33	3	20	4	26,6	7	23,3
	34-38	2	13,3	1	6,7	3	10
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Ibu Bersalin Kala 1

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Frek.	%
		Frek.	%	Frek.	%		
Peker jaan	Pegawai swasta	1	6,7	2	13,3	3	10
	Pedagang	5	33,3	8	53,3	13	43,3
	Buruh	2	13,3	1	6,7	3	10
	IRT	1	46,7	4	26,7	11	36,7
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat pendidikan terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah SMA dengan jumlah 19 responden (63,3%) dan paling sedikit adalah SMP dengan jumlah 1 responden (6,7%).

Tabel 4 menunjukkan ditinjau dari paritasnya (Riwayat kehamilan ke berapa) semua responden merupakan ibu primigravida yaitu ibu yang baru pertama kali hamil dengan jumlah 30 responden (100 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Bersalin Kala 1

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Frek.	%
		Frek.	%	Frek.	%		
Tingkat Pendidikan	SD	0	0	0	0	0	0
	SMP	1	6,7	0	0	1	3,3
	SMA	10	66,7	9	60	19	63,3
	PT	4	26,6	6	40	10	33,4
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas (Kehamilan Anak Keberapa) Ibu Bersalin Kala 1

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Frek.	%
		Frek.	%	Frek.	%		
Paritas (Kehamilan Ke berapa)	Primi gravida	15	100	15	100	30	100
	Multi gravida	0	0	0	0	0	0
	Total	15	100	15	100	30	100

Tabel 5. Data Khusus Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok kontrol

		Kelompok				<i>Mann-Whitney Test</i>
		Perlakuan		Kontrol		
		Frek.	%	Frek.	%	
Nyeri Persalinan	Nyeri Ringan	2	13,3	0	0	$\alpha = 0,004$
	Nyeri Sedang	13	86,7	4	26,7	
	Nyeri Berat	0	0	11	73,3	
Total		15	100	15	100	

Tabel 5 menunjukkan pemberian *Peanut Ball* mampu menurunkan skala nyeri pada Ibu bersalin kala 1. Hal ini terlihat dengan adanya perbedaan skala nyeri persalinan, dimana pada kelompok

perlakuan didapatkan skala nyeri “sangat nyeri” 0% sedangkan pada kelompok kontrol skala nyeri “sangat nyeri” berjumlah 73,3%. Hasil uji statistic *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan nyeri

persalinan kelompok perlakuan (yang diberi *peanut ball*) dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini terbukti dari nilai  $\alpha = 0,004$  atau  $\alpha < 0,05$ . Bisa

disimpulkan bahwa pemberian *peanut ball* menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala 1.

Tabel 6. Data Khusus Penurunan Kepala Janin Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok kontrol

	Kelompok				<i>Mann-Whitney Test</i>	
	Perlakuan		Kontrol			
	Frek.	%	Frek.	%		
	5/5	0	0	2	13,3	$\alpha = 0,000$
Penurunan	4/5	0	0	11	73,3	
Kepala	3/5	0	0	2	13,3	
Janin	2/5	2	13,3	0	0	
	1/5	9	60	0	0	
	0/5	4	26,7	0	0	
Total		15	100	15	100	

Tabel 6 menunjukkan pemberian *peanut ball* mampu mempercepat penurunan kepala janin pada Ibu bersalin kala 1. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan persentase penurunan kepala janin menunjukkan kategori 1/5 dan 0/5 menjadi 60% dan 26,7% dari kelompok kontrol yang masing-masing kategori penurunan kepala 1/5 dan 0/5 adalah 0%. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan penurunan kepala janin kelompok perlakuan (yang diberi *peanut ball*) dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$ . Bisa disimpulkan bahwa pemberian *peanut ball* mempercepat penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala 1.

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri persalinan ibu bersalin kalam 1 antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas skala nyeri persalinan yang terjadi berada pada tingkatan sangat nyeri (73,3 %). Sedangkan pada kelompok perlakuan dimana ibu bersalin pada saat kala 1 fase aktif menggunakan *peanut ball* menunjukkan skala nyeri persalinan yang terjadi lebih banyak dengan skala nyeri sedang (86,7%).

Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang biasanya terjadi selama proses persalinan berlangsung sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada ibu bersalin (Klossner, 2006). Tahapan persalinan menurut Prawirohardjo (2008) kala dalam persalinan dibagi menjadi 4 yaitu

Kala I, II, III dan IV. Kala I Persalinan adalah permulaan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan pembukaan serviks semakin bertambahnya dilatasi serviks maka semakin kuat pula kontraksi uterus/ nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin (Prawirohardjo, 2008). Pada Kala I Persalinan inilah rasa ketidaknyamanan ibu karena nyeri persalinan sangat dirasakan. Pada saat ini dengan bertambahnya kontraksi uterus maka nyeri yang dirasakan pun juga semakin hebat hal ini disertai dengan bertambahnya pembukaan dan turunnya kepala janin di rongga panggul. Fisiologis persalinan tersebut dapat berpengaruh pada peningkatan tanda-tanda vital ibu inpartu serta pengeluaran keringat dan menegangnya otot rahim (Mathew *et al.*, 2012). Potter dan Perry menjelaskan metode non farmakologi adalah metode yang baik untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I (Potter & Perry, 2006). Penggunaan *birth ball* pada ibu inpartu kala I membuat ibu primigravida tersebut lebih rileks dan tenang dengan demikian hormon endorphin akan keluar sehingga menurunkan nyeri saat persalinan dan meningkatkan oksidasi (Kurniawati, 2017)

*Birth ball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala

I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. *Birth ball* tersedia dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an. Salah satu bentuk dari *Birth ball* yang digunakan dalam persalinan adalah Bola berbentuk kacang atau dikenal dengan *Peanut Ball*. *Peanut ball* adalah bola yang digunakan dalam terapi fisik atau latihan sedernaha yang berbentuk seperti kacang dan tepat di antara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan memfasilitasi penurunan kepala janin (Stulz V *et al.*, 2018). Berdasarkan hal tersebut peneliti menemukan kesesuaian bahwa ibu bersalin yang menggunakan *peanut ball* dalam kala I fase aktif persalinannya cukup untuk mengurangi nyeri persalinan yang ditimbulkan oleh dilatasi serviks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin yang menggunakan *peanut ball* intensitas nyerinya paling banyak berada pada skala nyeri sedang dengan rentang nilai 4-6, sedangkan pada ibu bersalin yang tidak menggunakan *peanut ball* pada kala I, intensitas nyeri persalinannya berada pada skala nyeri berat dengan rentang nilai 7-10.

Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan yaitu ibu bersalin yang menggunakan *peanut*

*ball* terdapat perbedaan yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol (tanpa menggunakan *peanut ball*) dengan nilai  $\alpha = 0,004$  atau  $\alpha < 0,05$  (Tabel 5). Hasil penelitian ini menjawab hipotesis penelitian yaitu intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif yang menggunakan *peanut ball* lebih rendah dari pada ibu bersalin yang tidak menggunakan *peanut ball*. Ibu Inpartu yang menggunakan *peanut ball* memiliki skala nyeri yang rendah, hal ini didukung oleh penelitian Gau *et al* yaitu salah satu alat ternyaman bagi ibu inpartu adalah pemakaian *bith ball* karena bermanfaat juga dalam mempercepat kemajuan persalinan (Gau, & Tian S-H, 2011). Gaya gravitasi pada pemakaian *peanut ball* berfungsi untuk mendorong gerakan janin sehingga terjadi penurunan denominator secara cepat dan mengoptimalkan posisi ibu bersalin. Pada umumnya sebagai ukuran kenyamanan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan maka posisi jongkok atau goyang, fasilitasi rotasi dan keseluruhan posisi pada penggunaan *peanut ball* berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan (Zwelling, 2010). Penggunaan *peanut ball* pada Ibu bersalin Kala I fase aktif sangat direkomendasikan dalam mengurangi

nyeri persalinan yang terjadi akibat dilatasi serviks.

Tabel 6 menunjukkan penurunan kepala janin paling cepat terjadi pada kelompok perlakuan dimana pada ibu bersalin yang menggunakan *peanut ball* sebagian besar (60%) penurunan kepala janin berada pada 1/5 bagian yang artinya sekitar 80% bagian janin telah masuk PAP (Pintu Atas Panggul), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (73,3%) penurunan kepala janin masih berada pada 4/5 bagian artinya baru sekitar 20% saja bagian janin yang telah memasuki PAP (Pintu Atas Panggul). Persalinan merupakan serangkaian proses kejadian yang ditandai dengan pengeluaran bayi, plasenta dan selaput ketuban dari uterus ibu (POGI *et al.*, 2014). Mekanisme persalinan normal terjadi beberapa gerakan dari janin yaitu penurunan kepala janin, fleksi, rotasi dalam, ekstensi, rotasi luar dan ekspulsi (Rohani *et al.*, 2011).

Ditinjau dari fase persalinan maka kala 1 dan 2 merupakan tahap optimalisasi penurunan kepala janin, dikarenakan pada fase tersebut terjadi kontraksi persalinan dan penarikan dari segmen atas rahim. Penentuan penurunan bagian terbawah janin dapat menggunakan metode 5 jari atau yang biasa disebut dengan perlimaan (Tussey *et al.*, 2015). Pada Kala I persalinan inilah fase dimana

terjadi penurunan bagian terendah janin (Rohani *et al.*, 2011).

*Peanut ball* merupakan Latihan fisik atau terapi sederhana dengan meletakkan bola yang berbentuk seperti kacang diantara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul dalam memfasilitasi penurunan kepala janin dan meningkatkan kemajuan persalinan (Stulz V *et al.*, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dimana ibu bersalin kala I diberikan terapi *peanut ball* mengalami penurunan kepala lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol (ibu bersalin yang tidak diberikan terapi *peanut ball*). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Stulz V *et al.* (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Penggunaan *peanut ball* sebagai terapi sederhana yang diberikan pada ibu hamil yang bekerja menjadi hal umum yang dilakukan di rumah sakit Amerika Serikat. Para perawat dan bidan disana percaya bahwa *peanut ball* dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan ibu, dan bahkan dapat mengurangi risiko kelahiran *Sectio Caesarea* (Tulley, 2015). Salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan yaitu terjadinya persalinan lama (Cunningham, 2010). Partus lama adalah tidak adanya kemajuan persalinan sehingga waktu

persalinannya memanjang (WHO, 2011). Terapi *Peanut ball* dapat menjadi terapi sederhana yang dapat diterapkan pada ibu bersalin Kala I agar dapat menekan terjadinya komplikasi persalinan.

Hasil Uji statistik tabel 6 menunjukkan ada perbedaan signifikan penurunan kepala janin kelompok perlakuan (yang diberi *peanut ball*) dibandingkan kelompok kontrol hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$ . Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *peanut ball* mempercepat penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala 1. Penelitian Widyaswara (2012) menyebutkan penggunaan *birth ball* pada ibu inpartu sangat bermanfaat salah satunya dalam mengurangi nyeri. Terapi tersebut membuat kepala janin turun pada PAP lebih cepat diikuti dengan dilatasi serviks dan otomatis dapat mempercepat pula penurunan kepala janin. Zwelling *et al.* (2010) dalam literturnya juga menyebutkan bahwa penggunaan bola olah raga pada ibu inpartu membuat tulang belakang menjadi lebih flexi, meningkatkan sudut uterospinal, dan meningkatkan diameter panggul untuk memfasilitasi rotasi posterior oksiput janin yang menghasilkan pelebaran pada otot panggul sehingga mempercepat penurunan kepala janin pada PAP (Pintu Atas Panggul).

Berdasarkan hal tersebut terapi *peanut ball* sangat direkomendasikan bagi ibu bersalin pada Kala I fase aktif dalam mempercepat penurunan kepala janin, karena terapi *peanut ball* bersifat non-farmakologi dengan biaya terjangkau dalam meminimalisir terjadinya persalinan lama ataupun Kala I memanjang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penggunaan *Peanut ball* merupakan teknik non farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat penurunan kepala janin pada Ibu bersalin kala I fase aktif. Sebagian besar Ibu bersalin Kala I fase aktif yang menggunakan *peanut ball* memiliki skala nyeri sedang (86,7%). Ibu bersalin Kala I fase Aktif yang menggunakan *peanut ball* sebagian besar (60%) penurunan kepala janin berada pada 1/5 bagian yang artinya sekitar 80% bagian janin telah masuk PAP. Terdapat perbedaan signifikan penurunan kepala janin antara Ibu bersalin yang menggunakan *peanut ball* dan yang tidak menggunakan *peanut ball* dengan nilai  $\alpha = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$ .

### Saran

Diharapkan di Bidan Praktek Mandiri dapat melakukan terapi

*peanut ball* sebagai salah satu teknik non farmakologi dalam mengurangi/meminimalkan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif dan mempercepat penurunan kepala janin. Diharapkan profesi bidan dapat menerapkan asuhan sayang ibu pada kala I fase aktif dengan menggunakan *peanut ball* dan penggunaan *peanut ball* pada ibu inpartu ini dapat dimasukkan dalam prosedur Asuhan Persalinan Normal.

## KEPUSTAKAAN

- Cunningham. (2010). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC
- Depkes RI, MMH-J. (2008). Buku Acuan Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal. JNPK-KR, Jakarta.
- Gau, M.-L., & Tian S-H, C. C.-Y.-C. (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy During Childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan. *Midwifery*, 293-300.
- Klossner N. J. (2006). *Introductory Maternity Nursing*. Volume 1 page 189. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kurniawati, A. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. Diperoleh <http://ejournal.alm>.
- Mathew A, Nayak S, Vandana K. (2012). A Comparative Study On Effect Of Ambulation and Birthing Ball On Maternal

- And Newborn Outcome Among Primigravida Mothers In Selected Hospitals In Mangalore. NUJHS. <http://spinningbabies.com/learn-more/techniques/other-techniques/birth-balls/>.
- Mochtar, R. (2012). *Sinopsis Obstetri Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: EGC.
- Potter PA, Perry AG. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 4th ed. Jakarta: EGC.
- POGI, dkk. (2014). *Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : JNPK-KR DEPKES RI.
- Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Rohani, et al. (2011). Asuhan kebidanan pada masa persalinan. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Stulz V, Campbell D, Yin B, Omari WA, Burr R, *et.,al.* (2018). Using a peanut ball during labour versus not using a peanut ball during labour for women using an epidural: study protocol for a randomised controlled pilot study. *Journal of Pilot and Feasibility*.(156).
- Tussey CM, Botsios E, Gerkin RD, Kelly LA, Gamez J, Mensik. (2015). Reducing Length of Labor and Cesarean Surgery Rate Using a Peanut Ball for Women Laboring With an Epidural. *The Journal of Perinatal Education*. 24 (1), 16–24.
- Tulley, G. (2015). Spinning babies. Retrieved from
- Tournaire M., Theau-Yonneau, A. (2007). Complementary & Alternative to Pain relief During Labor. *CAM* 2007; 4(4),409-417.
- World Health Organization (WHO). (2011). *Essential Interventions, commodities and guidelines for reproductive, maternal, newborn and childhealth*. Geneva.
- Widyaswara, P. (2012). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan Kala I.
- Zwelling, E. (2010). Overcoming the challenges: Maternal movement and positioning to facilitate labor progress. *MCN. The American Journal of Maternal Child Nursing*, 35(2), 72-78. doi: 10.1097/NMC.0b013e3181caeb3.