

**KARYA TULIS ILMIAH**



**PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER  
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I**

**Disusun Oleh :**

**Zuhrotul Nuriftiyah**

**B2019020**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER  
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan  
Diploma III Kebidanan**

**Disusun Oleh :  
Zuhrotul Nuriftiyah  
B2019020**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN 2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER  
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I**

Disusun Oleh :

**Zuhrotul Nuriftiyah**

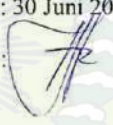
**B2019020**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Fitria Prabandari, SSiT.,M.Keb

Tanggal : 30 Juni 2022

Tandatangan : 

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga


**Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER  
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I**

Yang Diperiapkan dan Disusun oleh :

Zuhrotul Nuriftiyah

B2019020

Telah Dipertahankan di Dewan Penguji

Pada tanggal .....

**Penguji :**

1. Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H (  )
2. Fitria Prabandari, SSiT., M.Keb (  )

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga

  
Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, .... Maret 2022

Penulis



Zuhrotul Nuriftiyah

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zuhrotul Nuriftiyah

NIM : B2019020

Program Studi : DIII Kebidanan

Jenis Karya : KTI

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**"PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER  
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I"**

Beserta perangkat yang ada ( jika diperlukan ). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong  
Pada tanggal: 30 Juni 2022  
Yang Menyatakan



( Zuhrotul Nuriftiyah )

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I<sup>1</sup>**

**Zuhrotul Nuriftiyah<sup>2</sup>, Fitria Prabandari, SSiT.,M.Keb<sup>3</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masalah bagi ibu bersalin diantaranya ada ketidak nyamanan, rasa takut dan rasa nyeri. Hal ini termasuk tantangan terbesar dalam persalinan apabila tidak dicegah dapat menyebabkan kemajuan persalinan menjadi lama. Tingkat nyeri yang dijelaskan sebagian besar berubah sesuai dengan tingkat rasa takut, stres atau kecemasan yang mungkin dialami wanita yang karenanya akan berdampak pada seluruh peristiwa persalinan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *exercise birthball* dan aroma lavender untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus dengan pendekatan study deskriptif analitik. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi, kepustakaan dan dokumentasi. Partisipan pada penerapan ini yaitu ibu bersalin kala I dengan jumlah 3 partisipan.

**Hasil:** Sebelum dilakukan penerapan *exercise birthball* dan aroma lavender partisipan mengalami nyeri berat dan sisanya mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan penerapan *exercise birthball* dan aroma lavender partisipan mengalami penurunan tingkat nyeri yang semula berat menjadi sedang dan yang sedang menjadi ringan.

**Kesimpulan:** Penerapan *exercise birthball* dan aroma lavender selama 30 menit yang telah dilakukan menunjukan adanya penurunan nyeri.

**Kata Kunci** : Nyeri Persalinan, *Birthball*, Aroma Lavender

**Kepustakaan** : 20 literature (2013-2022)

**Jumlah Halaman** : xiii, 77, 7 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III

<sup>3</sup>Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

## SCIENTIFIC PAPER

### THE APPLICATION OF BIRTHBALL EXERCISE AND LAVENDER AROMA TO REDUCE PAIN IN MATERNAL FIRST PHASE<sup>1</sup>

Zuhrotul Nuriftiyah<sup>2</sup>, Fitria Prabandari, SSiT.,M.Keb<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

**Background:** Problems for maternity include discomfort, fear and pain. This is one of the biggest challenges in labor if not prevented can cause the progress of labor to be prolonged. The level of pain described mostly changes according to the level of fear, stress or anxiety the woman may experience which will therefore have an impact on the entire delivery event.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the effect exercise birthball and aroma of lavender to reduce pain in pregnant women during the first phase of labor.

**Method:** The research method used in this research was a case study with an analytical descriptive study approach. The data obtained form of interviews and observations, literature and documentation. Participants in this application were mothers in the first phase of labor with a total of 3 participants.

**Results:** Before the implementation of exercise birthball and lavender aroma, participants experienced severe pain and the rest experienced moderate pain. After the implementation of the exercise birthball and the aroma of lavender, the participants experienced a decrease in the level of pain which was initially severe to moderate and moderate to mild.

**Conclusion:** The application of exercise birthball and lavender aroma for 30 minutes showed a decrease in pain.

**Keywords** : Labor Pain, Birthball, Lavender Scent

**Bibliography** : 20 libraries (2013-2022)

**Number of Pages** : xiii, 77, 7 appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Midwifery Study Program of Diploma III

<sup>3</sup>Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah “Penerapan *Exercise Birthball* Dan Aroma Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I” di salah satu bidan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Ketua Sekolah Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Fitria Prabandari, SSiT., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Umi Laelatul Qomar, S.ST., M.P.H selaku penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong ..... Maret 2022

Penulis

Zuhrotul Nuriftiyah

## DAFTAR ISI

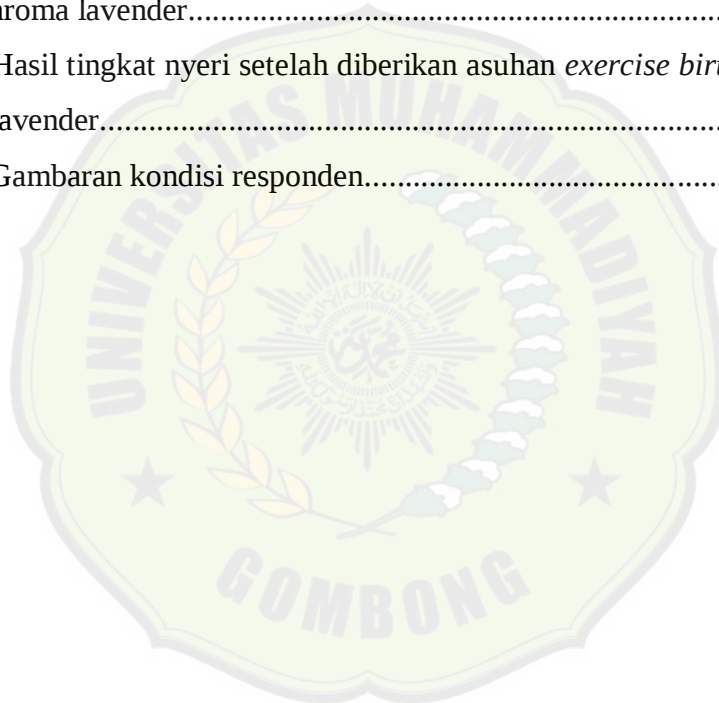
|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| Halaman Judul .....                            | i    |
| Lembar Persetujuan .....                       | ii   |
| Lembar Pengesahan .....                        | iii  |
| Lembar Pernyataan .....                        | iv   |
| Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi ..... | v    |
| Abstrak .....                                  | vi   |
| Abstrack .....                                 | vii  |
| Kata Pengantar.....                            | viii |
| Daftar isi.....                                | ix   |
| Daftar Tabel.....                              | xi   |
| Daftar Gambar .....                            | xii  |
| Daftar Lampiran.....                           | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                        | 1    |
| A. Latar Belakang .....                        | 1    |
| B. Tujuan.....                                 | 4    |
| C. Manfaat .....                               | 5    |
| BAB II TINJAUAN TEORI.....                     | 6    |
| A. Tinjauan Teori .....                        | 6    |
| B. Kerangka Teori .....                        | 32   |
| BAB III METODE.....                            | 33   |
| A. Jenis.....                                  | 33   |
| B. Subjek .....                                | 33   |
| C. Fokus Studi kasus.....                      | 34   |
| D. Definisi Operasional.....                   | 34   |
| E. Instrumen .....                             | 35   |
| F. Metode Pengumpulan Data .....               | 36   |
| G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....          | 37   |
| H. Analisis Data.....                          | 38   |
| I. Etika Studi Kasus .....                     | 38   |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 40 |
| A. Manajemen Kasus .....                          | 40 |
| B. Hasil.....                                     | 55 |
| C. Pembahasan.....                                | 58 |
| D. Keterbatasan Studi Kasus .....                 | 63 |
| BAB V PENUTUP .....                               | 64 |
| A. Kesimpulan .....                               | 64 |
| B. Saran .....                                    | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA                                    |    |
| LAMPIRAN                                          |    |



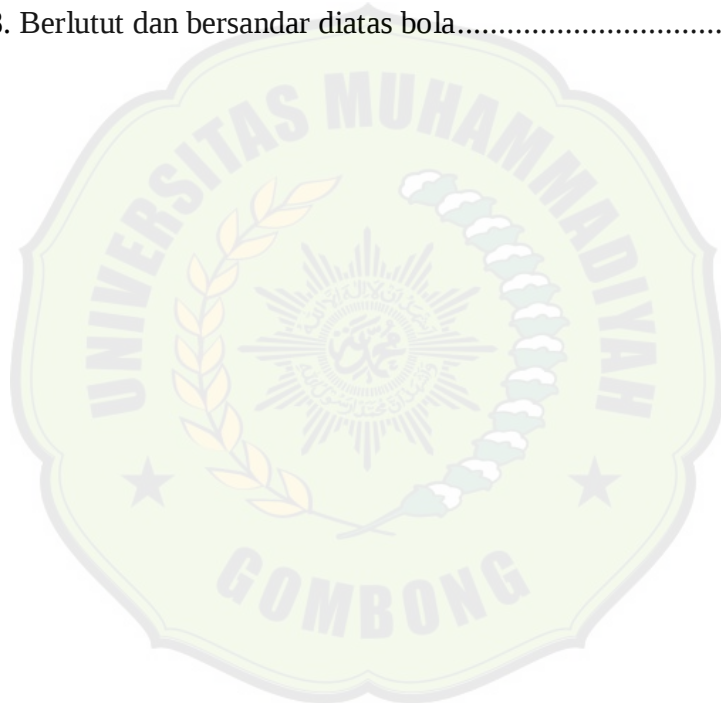
## DAFTAR TABEL

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Pemantauan Persalinan kala I.....                                                                    | 44 |
| Tabel 2. Pemantauan Persalinan kala I.....                                                                    | 49 |
| Tabel 3. Pemantauan Persalinan kala I.....                                                                    | 53 |
| Tabel 4. Waktu pemberian asuhan <i>exercise birthball</i> dan aroma terapi lavender<br>kepada partisipan..... | 55 |
| Tabel 5. Hasil tingkat nyeri sebelum diberikan asuhan <i>exercise birthball</i> dan<br>aroma lavender.....    | 56 |
| Tabel 6. Hasil tingkat nyeri setelah diberikan asuhan <i>exercise birthball</i> dan aroma<br>lavender.....    | 57 |
| Tabel 7. Gambaran kondisi responden.....                                                                      | 57 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. <i>Verbal Descriptor Scale</i> .....             | 19 |
| Gambar 2. <i>Numerik Rating Scale</i> .....                | 20 |
| Gambar 3. <i>Visual Analog Scale</i> .....                 | 21 |
| Gambar 4. <i>Wong Baker FACES Pain Ranting Scale</i> ..... | 23 |
| Gambar 5. Duduk diatas bola .....                          | 25 |
| Gambar 6. Duduk diatas bola condong ke depan .....         | 25 |
| Gambar 7. Berdiri bersandar diatas bola.....               | 26 |
| Gambar 8. Berlutut dan bersandar diatas bola.....          | 27 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Teknik Gerakan *Birthball*
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Lembar Observasi
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Cek *Similarity*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas masih menjadi masalah besar yang terjadi termasuk di negara berkembang yaitu Indonesia. Angka kematian ibu (AKI) adalah tolak ukur untuk mengetahui status kesehatan di suatu negara. Menurut *World Health Organization (WHO)*, AKI Indonesia 5,2 kali Malaysia dan 2,4 kali Thailand (Indrayani, 2021).

*WHO* mengatakan bahwa kematian ibu merupakan kematian wanita yang terjadi pada saat hamil, bersalin bahkan dalam 42 hari setelah persalinan yang penyebabnya berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung setelah persalinan. Masyarakat mengatakan bahwa masalah kematian ibu termasuk target *Sustainable Development Goals (SDG's)* pada tahun 2030 pastinya harus adanya perhatian lebih dari pihak baik pemerintah maupun dari sektor swasta, yaitu untuk mengurangi jumlah AKI di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Indrayani, 2021).

Dari data WHO, ibu meninggal yang terjadi karena masalah persalinan atau kelahiran terdapat 99%. AKI yang tinggi penyebabnya adalah ibu masa nifas, kematian ibu bersalin, dan kematian ibu dalam keadaan hamil. Penyebabnya adalah kurangnya pemahaman tentang penyebab dan

pengobatan komplikasi pada kehamilan, persalinan, dan nifas (Indrayani, 2021).

Kehamilan merupakan proses yang sangat dinantikan oleh bagi wanita karena akan menjadi seorang ibu. Kelahiran ibu hamil merupakan momen yang ditunggu-tunggu karena semua emosi tercurah dan juga merupakan peristiwa keluarnya janin. Proses ini dimulai dengan pembukaan dan pelebaran serviks yang disebabkan oleh frekuensi, durasi, dan intensitas tarikan rahim yang teratur. Ada empat tahap persalinan, yaitu Kala 1, Kala 2, Kala 3 dan Kala 4 (Indrayani, 2021).

Permasalahan yang terjadi di Indonesia yang masih banyak ditemukan diantaranya yaitu partus lama yang merupakan salah satu dari penyebab kematian pada ibu dan bayi baru lahir. Persalinan adalah kejadian fisiologis yang terjadi secara normal dalam kehidupan (Studi *et al.*, 2021). Pada proses persalinan kala satu dibagi menjadi dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Fase laten adalah masa dari awal persalinan hingga titik saat pembukaan mulai terjadi secara progresif. Sedangkan fase aktif yaitu masa waktu awal yang terjadi saat kemajuan aktif pembukaan hingga pembukaan menjadi lengkap (Indrayani, 2021).

Nyeri persalinan pada dasarnya disebabkan karena adanya perubahan saat penegangan otot rahim dan jalan lahir yang normal terjadi pada saat proses akan melahirkan. Nyeri persalinan dapat mengakibatkan peningkatan katekolamin sebesar 20- 40%. Hal tersebut menyebabkan aktivitas uterus menjadi tidak terkondisi yang berdampak pada persalinan lama. Sekresi

katekolamin yang mengalir ke janin melewati aliran darah plasenta dapat terjadi asidosis pada janin (Studi *et al.*, 2021).

Masalah bagi ibu bersalin diantaranya ada ketidak nyamanan, rasa takut dan rasa nyeri. Hal ini termasuk tantangan terbesar dalam persalinan apabila tidak dicegah dapat menyebabkan kemajuan persalinan menjadi lama. Tingkat nyeri yang dijelaskan sebagian besar berubah sesuai dengan tingkat rasa takut, stres atau kecemasan yang mungkin dialami wanita yang karenanya akan berdampak pada seluruh peristiwa persalinan (Farrag, 2018). Pada ibu bersalin yang tidak tahan terhadap rasa sakit persalinan bisa menyebabkan tarikan uterus yang tidak terkoordinasi sehingga menyebabkan kala I menjadi panjang dan keadaan janin tidak normal. Salah satu masalah persalinan yang mengkhawatirkan, susah, dan tidak disangka yaitu persalinan menjadi lambat atau bisa jadi semakin cepat (Sutriningsih & Destri, 2019).

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih berhasil dibandingkan dengan cara alami tetapi secara buatan lebih mahal dan kemungkinan dapat menyebabkan efek yang kurang baik tidak semua fasilitas kesehatan ada. Sehingga banyak tercipta terapi alami yang mampu menurunkan nyeri saat persalinan masyarakat sendiri bisa melakukannya dan pelayanan kesehatan bisa memberikan fasilitas, yang murah, mudah, efektif dan tanpa pengaruh yang merugikan. Salah satu cara alami yang mungkin diterapkan untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu dengan menggunakan *birthball* (Sutriningsih & Destri, 2019).

Aromaterapi juga termasuk teknik non farmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu pada saat proses persalinan dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan. Aroma bunga lavender adalah aromaterapi yang mengandung linalyl aseton dan linalool. Dengan menghirup aroma lavender dapat mengakibatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak kita menjadi meningkat dan gelombang ini yang nantinya akan membantu merilekskan pikiran kita (Pemberian *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang penggunaan *birthball* dengan aroma lavender untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin kala I di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muryati, Amd. Keb. PMB Muryati, Amd. Keb adalah salah satu PMB yang berada di Desa Wagirpandan, Kecamatan Rowokele, Kabupaten Kebumen yang ikut berperan dalam program penurunan AKI dan AKB. Berdasarkan data kohort pada bulan Februari sampai Maret tercatat pasien bersalin normal 15 orang dan pasien dirujuk 1 orang. Oleh karena itu, penulis memilih PMB tersebut untuk melakukan penerapan laporan karya tulis.

## B. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan penerapan *exercise birthball* dengan aroma lavender untuk mengurangi nyeri pada kala I persalinan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skala nyeri pada kala I persalinan sebelum dilakukan *exercise birthball* dengan aroma lavender.
- b. Mengetahui skala nyeri pada kala I persalinan setelah dilakukan *exercise birthball* dengan aroma lavender.

### C. Manfaat

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pengetahuan ibu bersalin khususnya ibu bersalin kala I tentang pengaruh penerapan *birthball* dengan aroma lavender, sehingga dapat digunakan sebagai dasar ibu bersalin untuk mengurangi masalah nyeri pada kala I.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Penulis

Sebagai tambahan wawasan pengetahuan peneliti tentang pengaruh penerapan *birthball* dengan aroma lavender untuk mengurangi nyeri pada kala I persalinan

##### b. Bagi Pelayanan Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan guna meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu bersalin kala I dengan nyeri.

##### c. Bagi Institusi

Sebagai bahan pustaka bagi Sekolah Universitas Muhammadiyah Gombong khususnya Program Studi Program Diploma Tiga Kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. N. (2021). *Nursing Care With Birth Ball Exercises Application For Maternity Pain Lower Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Latihan Birth Ball Untuk Menurunkan Nyeri Melahirkan*. 326–332.
- Fahmi, F. Y., Hidayati, T., & Chayati, N. (2019). The Influence of Self Management Dietary Counseling on The Value of Sodium and Edema in Hemodialysis Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.10-15>
- Farrag, R. E. (2018). Using of Birthing Ball during the first Stage of Labor: Its Effect on the Progress of Labor and Outcome among Nulliparous Women. *International Journal of Nursing Didactics*, 8(09), 01–10. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v8i09.2289>
- Indrayani, T. (2021). *Pengaruh Penggunaan Birthing ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif*. 7(2), 651–660.
- Juariah, S., & Taryamah, E. (2020). Jurnal Kesehatan Pertiwi. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2, 37–41. <http://journals.poltekkesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/78/59>
- Keysha, A. (2019). *Pemeriksaan Pajak dan Penagihan Pajak Terhadap Penerima Pajak*. 20–36.
- Makmun, I., Amilia, R., Harahap, A. P., Rofita, D., Andaruni, N. Q. R., Maharani, B. A., & Hairah, M. (2021). Terapi Birthing Ball Untuk Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Rsud Kota Mataram. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 400. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6000>
- Mandiri, P. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik11401> *Pengaruh Teknik Aroma Terapi Lavender Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Persalinan Kala I di Bidan Praktek Mandiri Perawati Vera Christina Hulu*. 11(November), 191–195.
- Nursafitri, I. A. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Non Farmakologi terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 81–92. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1006>
- Pasaribu, L. A., Sipasulta, G. C., & Noviasari, D. (2020). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Rumah Sakit Panglima ....* [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1042%0Ahttp://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1042/2/laporan skripsi lenny.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1042%0Ahttp://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1042/2/laporan%20skripsi%20lenny.pdf)
- Patimah, M., & Sundari, S. W. (2020). Aromaterapi untuk mengurangi nyeri

- persalinan. *Proceeding Book Health National Conference "Stunting Dan 8000 Hari Pertama Kehidupan,"* 45–48. <http://hnc.ummat.ac.id>
- Pemberian, E., Lavender, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bangsa, G. (2022). *The Effectiveness of Giving Lavender ( Lavandula Angustifolia ) Aromatherapy to Reduce Labor Pain : A Systematic Literature Review.* 9(1), 17–23.
- Roslani, S. M. (2017). Pengaruh Pemberian Reward and Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Pkn Di Sma Pasundan 3 Bandung. *NASPA Journal*, 33, 26–36.
- Setiyawan. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Terapi Musik Mozart dan Murottal Al-Quran Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Silangit, A. D., & Kes, M. (2021). *Pengaruh Teknik Aroma Terapi Lavender Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Bidang Praktek Mandiri Perawati Tahun 2020 the Effect of Lavender Aroma Teraphy Technique on Treatment of Pain Sensition in Labor in Calculation In the Field .* 7(2), 102–112.
- Soetjningsih. (2013). Konsep Dasar Asuhan Kebidanan Pada BBLR. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 11–29.
- Studi, P., Universitas, K., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Nyeri Persalinan Kala I. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 2(1), 2021. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/1016>
- Suryani, L., & Hardika, M. D. (2020). The Effectiveness Of Birthing Ball Therapy On The Duration Of The First Stage Of Labor And The Intensity Of Labor Pain In Primigravid Mothers Giving Births. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 981–989. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.404>
- Sutriningsih, & Destri, Y. (2019). Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(1), 125–132. <https://www.wellness.journalpress.id/>
- Ulfah, M. (2021). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>.

# LAMPIRAN



### JADWAL PENELITIAN

| No. | Kegiatan                      | Waktu Pelaksanaan      |
|-----|-------------------------------|------------------------|
| 1.  | Pengajuan judul               | 24 Februari 2022       |
| 2.  | Penyusunan proposal           | 4 Maret – 1 April 2022 |
| 3.  | Seminar proposal              | 8 April 2022           |
| 4.  | Revisi proposal               | 20 Mei - 28 Mei 2022   |
| 5.  | Pelaksanaan penelitian        | 4 Juni – 8 Juni 2022   |
| 6.  | Konsultasi hasil dan lampiran | 30 Juni 2022           |



## **TEKNIK GERAKAN *BIRTHBALL***

Jenis gerakan yang dapat dilakukan dengan birth ball yaitu:

### **1. Duduk di atas bola**

- a. Duduklah di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga.
- b. Dengan tangan di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang.
- c. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan kebelakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang.
- d. Dengan tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran atau hula hoop.
- e. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur.



2. Duduk di atas bola bersandar ke depan

- a. Setelah menggerakkan pinggul mengikuti aliran menggelinding bola, lakukan fase istirahat dengan bersandar ke depan pada kursi atau pendamping (bisa instruktur atau salah satu anggota keluarga).
- b. Sisipkan latihan tarikan nafas dalam.
- c. Lakukan teknik ini selama 5 menit.



3. Berdiri bersandar di atas bola

- a. Letakkan bola di atas kursi.
- b. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan pada bola seperti merangkul bola.
- c. Lakukan gerakan ini selama 5 menit.



4. Berlutut dan bersandar di atas bola
- a. Letakkan bola di lantai.
  - b. Dengan menggunakan bantal atau pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut.
  - c. Kemudian posisikan badan bersandar ke depan di atas bola seperti merangkul bola.
  - d. Dengan tetap pada posisi
  - e. Merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola.
  - f. Dengan tetap merangkul bola, minta pendamping untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 menit.



## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. N

Umur : 24 tahun

Alamat : Wagirpandan 4/1

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa da paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari :

Nama : Zuhrotul Nuriftiyah

NIM : B2019020

Tempat : PMB Muryati, Amd. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

PENANGGUNG JAWAB



( Zuhrotul Nuriftiyah )

RESPONDEN



( Ny. N )

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. S

Umur : 21 tahun

Alamat : Wagirpandan 2/4

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa da paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari :

Nama : Zuhrotul Nuriftiyah

NIM : B2019020

Tempat : PMB Muryati, Amd. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

PENANGGUNG JAWAB



( Zuhrotul Nuriftiyah )

RESPONDEN



( Ny. S )

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. D

Umur : 27 tahun

Alamat : Wagirpandan 1/3

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa da paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari :

Nama : Zuhrotul Nuriftiyah

NIM : B2019020

Tempat : PMB Muryati, Amd. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

PENANGGUNG JAWAB



( Zuhrotul Nuriftiyah )

RESPONDEN



( Ny. D )

## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SEBELUM MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

Nama : Ny. N  
Umur : 24 tahun  
Alamat : Wagirpandan 4/1  
GPA : G1P0A0  
Tanggal : 4 Juni 2022

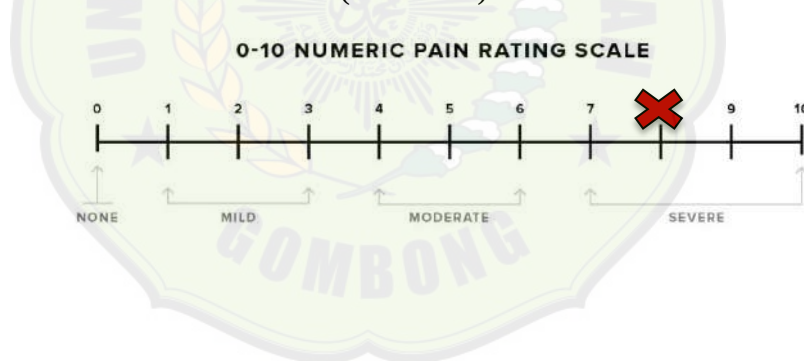
- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.

Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SESUDAH MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

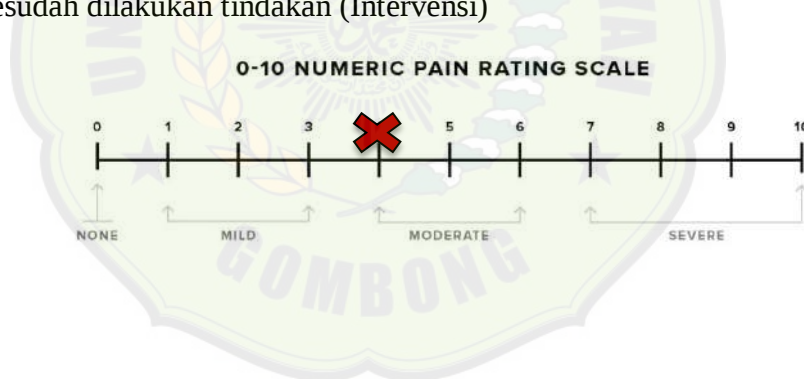
Nama : Ny. N  
Umur : 24 tahun  
Alamat : Wagirpandan 4/1  
GPA : G1P0A0  
Tanggal : 4 Juni 2022

- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.  
 Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SEBELUM MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

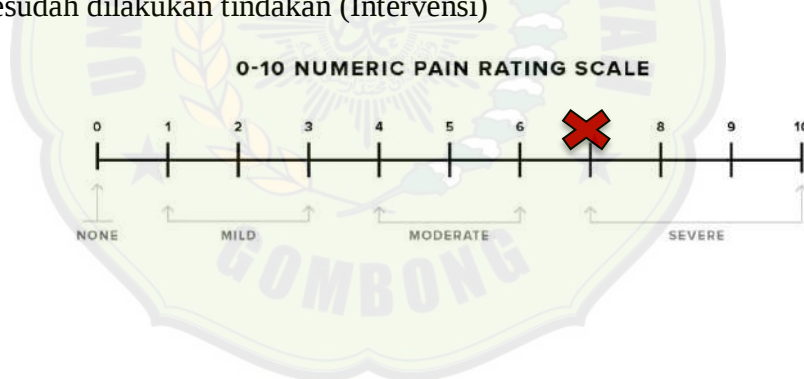
Nama : Ny. S  
Umur : 21 tahun  
Alamat : Wagirpandan 2/4  
GPA : G1P0A0  
Tanggal : 8 Juni 2022

- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.  
 Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SESUDAH MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

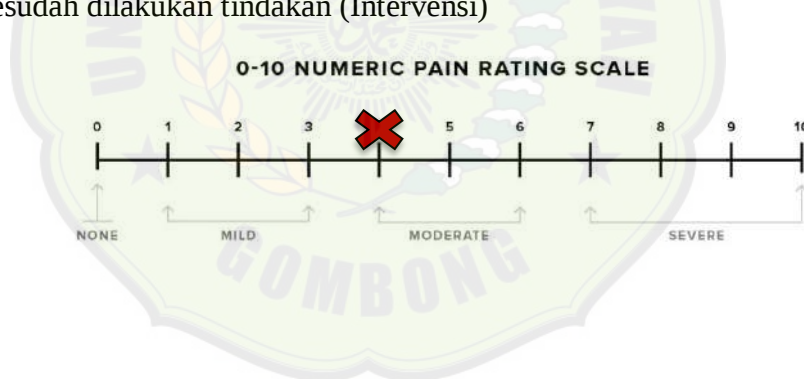
Nama : Ny. S  
Umur : 21 tahun  
Alamat : Wagirpandan 2/4  
GPA : G1P0A0  
Tanggal : 8 Juni 2022

- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.  
 Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SEBELUM MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

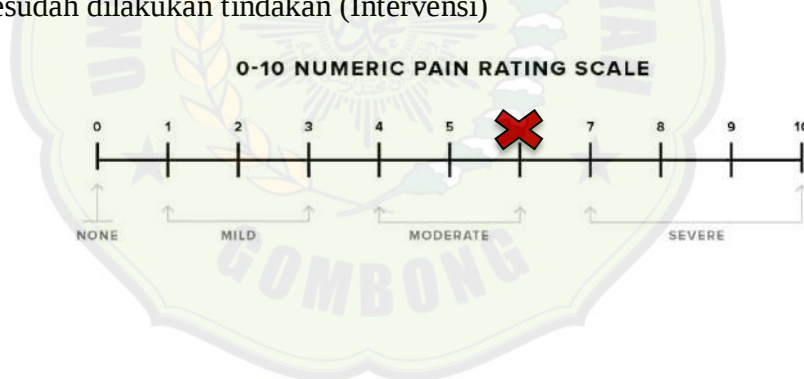
Nama : Ny. D  
Umur : 27 tahun  
Alamat : Wagirpandan 1/3  
GPA : G2P1A0  
Tanggal : 8 Juni 2022

- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.  
 Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## LEMBAR OBSERVASI

### SKALA INTENSITAS NYERI SESUDAH MELAKUKAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER PADA IBU BERSALIN KALA 1

#### A. Identitas

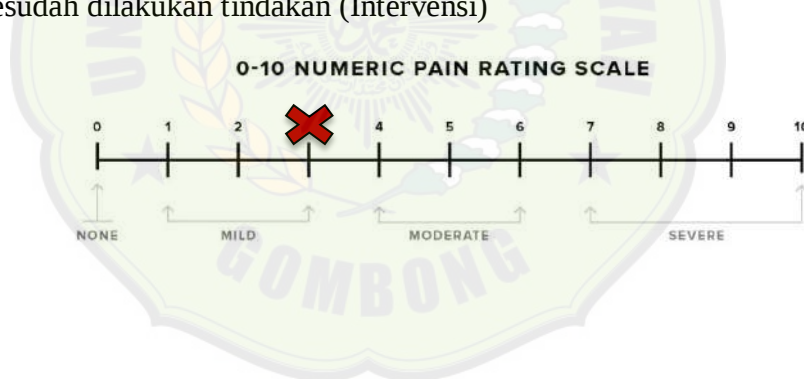
Nama : Ny. D  
Umur : 27 tahun  
Alamat : Wagirpandan 1/3  
GPA : G2P1A0  
Tanggal : 8 Juni 2022

- B. Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah ibu menunjukkan angka berapa nyeri yang ibu rasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10), yaitu :

| Skala | Keterangan                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Tidak ada rasa sakit. Merasa normal                                                                                                                                                 |
| 1     | Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan) seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu Anda tidak pernah berpikir tentang rasa sakit                                                  |
| 2     | (Tidak menyenangkan) nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit                                                                                                                |
| 3     | (Bisa ditoleransi) nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikkan oleh dokter.                                                          |
| 4     | (menyedihkan) kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit sengatan lebah.                                                                                            |
| 5     | (Sangat menyedihkan) kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir                                                                                             |
| 6     | (Intens) kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu                    |
| 7     | (Sangat intens) sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra Anda menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri |
| 8     | (Benar-benar mengerikan) Nyeri begitu kuat sehingga                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama                                                                                                                                                                             |
| 9  | (Menyiksa tak tertahankan) Nyeri begitu kuat sehingga Anda tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya                                                                                               |
| 10 | (Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan) Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah |

Tanyakan kepada ibu pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai menurut ibu untuk menggambarkan nyeri yang ibu rasakan sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda silang (X) pada skala yang telah disediakan.  
 Sesudah dilakukan tindakan (Intervensi)



## DOKUMENTASI PENERAPAN *EXERCISE BIRTHBALL* DAN AROMA LAVENDER

Responden 1



Responden 2



Responden 3





**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412  
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>  
E-mail : [lib.unimugo@gmail.com](mailto:lib.unimugo@gmail.com)

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : PENERAPAN EXERCISE BIRTHBALL DAN AROMA LAVENDER UNTUK  
MENGURANGI NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I  
Nama : ZUHROTUL NURIFTIYAH  
NIM : B2019020  
Program Studi : KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
Hasil Cek : 18 %

Gombong, ..5..Juli..... 2022

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT

  
(.....Pustakawan....., S.I.-Pst)

  
(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Zuhrotul Nuriftiyah

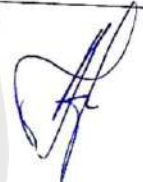
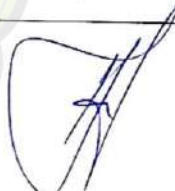
NIM : B2019020

NAMA PEMBIMBING : Fitria Prabandari, SSiT.,M.Keb

| NO | TANGGAL       | REKOMENDASI<br>PEMBIMBING  | PARAF<br>PEMBIMBING |
|----|---------------|----------------------------|---------------------|
| 1  | 23 Feb 2022   | Acc Judul                  |                     |
| 2  | 1 Maret 22    | Tambahkan Jurnal           |                     |
| 3  | 6 Maret 2022  | Revisi Bab 1               |                     |
| 4  | 11 Maret 2022 | Revisi bab<br>1-3          |                     |
| 5  | 22 Maret 2022 | Revisi lembar<br>observasi |                     |

Universitas Muhammadiyah Gombong

Universitas Muhammadiyah Gombong

|    |               |                               |                                                                                       |
|----|---------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | 28 Maret 2022 | Acc Proposal<br>lanjut sidang |    |
| 7  | 15 Juni 2022  | Konsul Bab 4 dan 5            |    |
| 8  | 20 Juni 2022  | Revisi Bab 4 dan 5            |    |
| 9  | 23 Juni 2022  | Revisi Bab 4                  |   |
| 10 | 28 Juni 2022  | Menambahkan<br>Pembahasan     |  |
| 11 | 30 Juni 2022  | Acc                           |  |
|    |               |                               |                                                                                       |