

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I DI
TPMB DIANA YULITA ARYANI, S.Tr. Keb., Bdn**

**Disusun oleh :
Alya Putri Andini
202204022**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I DI
TPMB DIANA YULITA ARYANI, S.Tr. Keb., Bdn**

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan Diploma III Kebidanan

**Disusun oleh:
Alya Putri Andini
202204022**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I DI
TPMB DIANA YULITA ARYANI, S.Tr.Keb., Bdn**

Disusun oleh:
Alya Putri Andini
202204022

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil KTI

Oleh :

Pembimbing : Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb
Tanggal :
Tanda tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr.Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I DI
TPMB DIANA YULITA ARYANI, S.Tr. Keb., Bdn**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:
Alya Putri Andini
202204022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 12 Juni 2025

Penguji:

1. Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H (.....)
2. Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III

(Dr.Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang penulisan diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian 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 disebabkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 12 Juni 2025



(Alya Putri Andini)



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

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Progam Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya Tulis Ilmiah : KTI (Karya Ilmiah Akhir)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas Karya ilmiah saya yang berjudul: “Penerapan *Birth Ball* Dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I Di TPMB Diana Yulita Aryani, S.Tr.Keb., Bdn”

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihkkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), 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.

Gombong, 12 Juni 2025



(Alya Putri Andini)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MESSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I DI

TPMB DIANA YULITA ARYANI, S.Tr. Keb., Bdn¹

Alya Putri Andini², Bdn.Fitria Prabandari, S.S.i.T., M.Keb³

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri Persalinan merupakan hal nyata bagi ibu hamil dan akan menjadi fokus perhatian yang sangat penting bagi masyarakat. Hal ini termasuk tantangan terbesar dalam persalinan apabila tidak dicegah dapat menyebabkan kemajuan persalinan menjadi lama Data Kementerian Kesehatan RI (2020), wanita hamil sekitar 85%-90% mengalami nyeri cukup parah, sedangkan yang tidak mengalami nyeri sekitar 7-15%. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri persalinan dengan penanganan secara non-farmakologi yaitu *birth ball* dan *endorphin massage*.

Tujuan : Melakukan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi kasus, fakta dari penelitian ini diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penerapan dilakukan selama bulan Maret sampai April 2025 dengan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I. Responden sebanyak 3 orang dengan kategori semua ibu bersalin yang bersedia yang telah masuk dalam kriteria inklusi. Instrument yang digunakan adalah kuisioner skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengetahui skala nyeri.

Hasil : Sebelum dilakukan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* partisipan mengalami nyeri saat proses persalinan dengan nyeri ringan 33%, nyeri sedang 33%, dan nyeri berat 33%. Setelah dilakukan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* partisipan mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu menjadi nyeri ringan dengan hasil 100%. Penerapan ini dilakukan pada 3 partisipan dari tanggal 24 sampai 29 April 2025.

Kesimpulan : Penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I membuktikan bahwa penggunaan *birth ball* dan *endorphin massage* efektif terhadap penurunan nyeri persalinan.

Kata Kunci : Nyeri Persalinan, *Birth Ball*, *Endorphin Massage*
Kepustakaan : 36 Literatur (2019-2024)
Jumlah Halaman : xii + 94 halaman + 9 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF BIRTH BALL AND ENDOEPHIN MASSAGE ON REDUCE OF PAIN IN FIRST STAGE AT TPMB

DIANA YULITA ARYANI, S.Tr. Keb., Bdn¹

Alya Putri Andini², Bdn. Fitria Prabandari, S.S.i.T., M.Keb³

ABSTRACT

Background : Labor pain was a real condition for pregnant women and became a very important focus of attention for the community. This is one of the biggest challenges in labor if not prevented can cause the progres of labor to be prolonged. According to data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2020, around 85%-90% of pregnant women experienced moderate to severe pain, while around 7%-15% did not experience pain. One of the efforts to overcome labor pain was through non-pharmacological methods such as birth ball and endorphin massage.

Objective : To carry out of the application of birth ball and endorphin massage to reduce labor pain in the first stage

Method : This Qualitative research with case study research design, the facts of this study were obtained through interviews, observation, and documentation. The application was carried out during March to April 2025 with the application of birth ball and endorphin massage to reduce labor pain in the first stage. Respondents as many as 3 people with the category of all willing laboring mothers who have entered the inclusion criteria. The instrument used is the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale questionnaire to determine the pain scale.

Results : Before the application of birth balls and endorphin massage, participants experienced pain during labor, with 33% experiencing mild pain, 33% moderate pain, and 33% severe pain. After the application of birth balls and endorphin massage, participants experienced a reduction in pain levels, with 100% reporting mild pain. This intervention was carried out on 3 participants start from April 24 to April 29, 2025.

Conclusion : The use of birth balls and endorphin massage to reduce labor pain during the first stage of labor demonstrates that birth balls and endorphin massage are effective in reducing labor pain.

Keywords	: Labor Pain, Birth Ball, Endorphin Massage
References	: 36 literatures (2019-2024)
Number of pages	: xii + 94 pages+ 9 attachments

¹Title

²Student of Midwifery Program Study Diploma III

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan *Birth Ball* Dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I”** di salah satu bidan sebagai syarat untuk memenuhi Tugas Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Kebidanan Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr.Hj. Herniyatun, M.Kep,Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Riyanti, M.Kep.Sp Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Dr.Siti Mutoharoh, S.ST ,MPH selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eni Indrayani,S.Si.T.,M.P.H selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan terhadap karya tulis ilmiah ini.
5. Bdn. Fitria Prabandari, S.SiT.,M.Keb. selaku pembimbing karya tulis ilmiah yang telah memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
6. Diana Yulita Aryani, S.Tr.Keb.,Bdn selaku bidan tempat penelitian yang telah memberikan izin dan banyak membantu dalam penerapan karya tulis ilmiah ini dapat terlaksana.
7. Penghargaan yang khusus penulis sampaikan kepada Orangtua tercinta dan keluarga besar yang selalu memberikan support baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga penulis dapat mencapai harapan yang diinginkan. Aamiin
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi baik berupa sharing pendapat, motivasi dalam hal-hal lainnya dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.

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.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan teori	9
1. Konsep Persalinan.....	9
2. Konsep Dasar Nyeri Persalinan	16
3. <i>Exercise Birth Ball</i>	22
4. <i>Endorphin Massage</i>	28
B. Kerangka Konsep	32
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	34
A. Desain Karya Tulis	34
B. Pengambilan Subjek	35
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	36
D. Definisi Operasional	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Langkah Pengambilan Data.....	39
G. Etika Studi Kasus	42
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, PEMBAHASAN	45
A. Manajemen Kasus	45
B. Hasil.....	80
C. Pembahasan.....	84
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	90
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

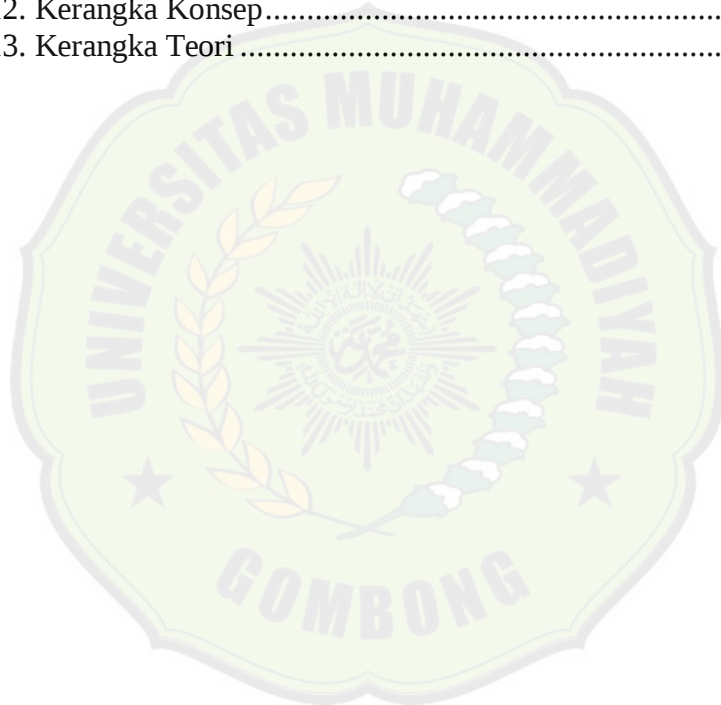
DAFTAR TABEL

Tabel.1 Definisi Operasional	37
Tabel.2 Pemantauan Kala I Partisipan 1.....	53
Tabel.3 Pemantauan Kala IV Partisipan 1.....	57
Tabel.4 Pemantauan Kala I Partisipan 2.....	64
Tabel.5 Pemantauan Kala IV Partisipan 2.....	69
Tabel.6 Pemantauan Kala I Partisipan 3.....	76
Tabel.7 Pemantauan Kala IV Partisipan 3.....	80
Tabel.8 Hasil Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Asuhan	81
Tabel.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan ...	81
Tabel.10 Hasil Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Asuhan	82
Tabel.11 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan ...	82
Tabel.12 Efektifitas Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan	83
Tabel.13 Distribusi Frekuensi Efektifitas nyeri setelah dilakukan penerapan.	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	21
Gambar 2. <i>Birth Ball</i>	23
Gambar 3. Gerakan <i>Bouncing</i>	25
Gambar 4. Gerakan <i>Pelvic Circle/Rocking</i>	25
Gambar 5. Gerakan <i>Agka 8</i>	26
Gambar 6. Gerakan <i>Pelvic Tilt</i>	26
Gambar 7. Gerakan <i>Side to Side</i>	27
Gambar 8. Gerakan <i>Infinity</i>	27
Gambar 9. Gerakan <i>Hip Cicle</i>	28
Gambar 10. Gerakan <i>Cat and Cow</i>	28
Gambar 11. <i>Endorphin Massage</i>	31
Gambar 12. Kerangka Konsep.....	32
Gambar 13. Kerangka Teori	33



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Subjek
- Lampiran 4. Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 5. SOP *Birth Ball* dan *Endorphin Massage*
- Lampiran 6. Lembar Observasi
- Lampiran 7. Lembar Partograf
- Lampiran 8. Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses persalinan adalah kelahiran anak beserta plasenta melalui jalan lahir, yang terjadi setelah mencapai usia kehamilan yang cukup. Pada tahap ini, bayi diharapkan telah siap untuk beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses ini dapat terjadi baik dengan bantuan medis maupun tanpa medis. Tanda-tanda persalinan umumnya dimulai dengan keluarnya cairan dari vagina yang berlangsung terus-menerus, disertai pembukaan mulut rahim, hingga akhirnya plasenta lahir. Persalinan normal ditandai dengan terdapatnya kontraksi uterus yang menimbulkan penipisan, dilatasi serviks, dan mendorong janin keluar melalui jalan lahir sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang dirasakan ibu (Marsela, 2023).

Data dari *World Health Organization* menunjukkan bahwa sekitar 99% kematian ibu disebabkan oleh masalah yang timbul selama proses persalinan. Tingginya angka kematian ini sering kali disebabkan oleh minimnya pemahaman mengenai penyebab serta penanganan komplikasi yang terjadi pada kehamilan, saat persalinan, serta masa nifas (Irawati et al., 2020). Pada tahun 2019, WHO melaporkan bahwa jumlah kematian ibu masih sangat mengkhawatirkan, di mana sekitar 295.000 wanita kehilangan nyawa akibat masalah yang terjadi selama kehamilan dan persalinan, dengan rata-rata 810 kematian per-hari akibat masalah yang seharusnya

dapat dicegah. Salah satu faktor yang berperan dalam tingginya angka kematian ini adalah lamanya proses persalinan. Komplikasi persalinan sendiri menyumbang sekitar 69.000 atau 2,8% dari total kematian ibu di seluruh dunia. Durasi persalinan yang panjang juga sering kali dikaitkan dengan tingkat rasa sakit yang lebih parah daripada yang diperkirakan (Suksesty, 2024).

Pada tahun 2019, WHO memperkirakan bahwa kehamilan di seluruh dunia sekitar 210 juta, dan 20 juta ibu hamil terjadi rasa nyeri selama proses persalinan. Penelitian dari *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) menunjukkan bahwa 93,5% ibu mengalami nyeri persalinan dengan tingkat keparahan sedang hingga berat (Utami & Retno, 2022). Selain itu laporan WHO juga mencatat bahwa 25% ibu primipara mengalami nyeri persalinan, sementara pada ibu multipara hanya sekitar 9% yang merasakan tingkat nyeri yang sama. Nyeri persalinan tercatat terjadi pada tiga fase berbeda, yaitu pada pembukaan serviks 2-4 cm, 4-7 cm, dan lebih dari 8 cm (Dwiutami, 2022). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun (Kemenkes RI), menunjukan bahwa wanita hamil di Indonesia sekitar 85%-90% mengalami nyeri cukup parah, sedangkan yang tidak mengalami nyeri sekitar 7-15%. Mengingat tingginya prevalensi nyeri persalinan, salah satunya dalam upaya mengurangi angka kematian ibu (AKI) adalah dengan mengurangi intensitas nyeri yang dialami ibu hamil, mengingat sekitar 90% persalinan disertai rasa nyeri.

Pengelolaan yang kurang memadai terhadap nyeri persalinan juga berdampak negatif pada ibu, seperti ketakutan, kecemasan, kelelahan serta kepanikan berlebihan. Kepanikan ini dapat menyebabkan stres, melemahnya otot rahim, dan kontraksi yang tidak terkontrol, yang pada akhirnya memperlambat proses persalinan bahkan dapat berujung pada kematian ibu (Winancy et al., 2023). Ibu yang menjalani persalinan yang berlangsung lama meningkatkan risiko terjadinya perdarahan, dengan penyebab yang umum meliputi robekan jalan lahir (26%), atonia uteri (33%), infeksi (16%), kelelahan (15%), serta syok (10%). Selain itu, kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko bagi janin, seperti asfiksia, trauma otak, infeksi, dan cedera akibat tindakan medis yang dilakukan (Wiliandari, 2021).

Tanggapan masyarakat mengenai nyeri persalinan menunjukkan bahwa ibu primigravida cenderung merasakan nyeri yang lebih intens pada fase awal persalinan (kala I). Ibu primigravida sering kali mengalami kecemasan akibat kurangnya pemahaman tentang cara menghadapi proses persalinan. Kecemasan ini dapat menyebabkan ketegangan dan rasa takut yang berlebihan, sehingga membuat mereka kesulitan dalam mengatasi nyeri persalinan (Yudha & Kurniawati, 2023).

Pemerintah terus berkomitmen mendukung ibu hamil dan bersalin melalui berbagai kebijakan, salah satunya adalah program *Making Pregnancy Safer*. Menurunkan angka kematian merupakan tujuan dari program ini pada kematian ibu dan bayi yang baru lahir. Selain itu, upaya

berkelanjutan yang berfokus pada tujuan kelima dari *Millenium Development Goals*, yaitu peningkatan kesehatan ibu, juga terus diterapkan. Diharapkan, melalui program-program ini, ibu hamil dapat lebih siap menghadapi persalinan, termasuk dalam pengelolaan nyeri saat melahirkan (Subowo, 2020).

Untuk mengurangi nyeri saat proses persalinan, ada dua cara yang dapat digunakan, yaitu dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Meskipun cara farmakologis terbukti efektif untuk meredakan nyeri, penggunaan obat-obatan dapat mengakibatkan penundaan dalam produksi air susu ibu (ASI) setelah melahirkan, terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu obat analgesik paracetamol (600 mg atau 1g, IM) (Winancy et al., 2023). Hal ini mendorong munculnya berbagai cara dengan metode non-farmakologi dirancang dapat menurunkan nyeri saat proses persalinan. Terapi ini juga bisa diakses oleh seorang ibu hamil yang difasilitasi oleh pelayanan kesehatan. Selain itu, terapi ini memiliki kelebihan yang bersifat tidak mahal, efektif, sederhana, selain itu tidak memiliki dampak yang akan menimbulkan dampak yang merugikan (Hairunnisyah & Retnosari, 2022). Penanganan nyeri secara non farmakologis merupakan suatu metode yang lebih efektif sederhana dan tidak menimbulkan efek samping. Penatalaksanaan Non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan antara lain *acupressure* titik L14, *deep back massage*, aromaterapi, *massage efflurage*, *rebozzo*, *birth ball*, dan *endorphin massage* (Solehati et al.,2022).

Metode non farmakologi dapat mengurangi ketegangan serta meningkatkan sekresi endorfin, bisa menggunakan *birth ball* dan *endorphin massage*. Untuk membantu mengurangi nyeri saat proses persalinan, *birth ball* dapat dilakukan di setiap posisi. Gerakannya adalah duduk di atas bola dan bergoyang-goyang. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk memperlancar persalinan dengan memanfaatkan gaya gravitasi, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Hal ini karena elastisitas serta lengkungan bola dapat menstimulasi pada daerah panggul, yang dapat memproduksi endorfin (Hairunnisyah & Retnosari, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurmayasari & Wadani (2023) menunjukkan dari 34 responden yang berpartisipasi, sebelum menggunakan *birthing ball*, sebagian besar dapat merasa nyeri dengan skala 3 hingga 6, dan nyeri sedang terdapat 24 responden. Namun, setelah diterapkan *birthing ball*, tingkat rasa nyeri mereka menurun menjadi skala 1-3, yang menunjukkan nyeri ringan, dengan 21 responden atau 61,8% merasakan perbedaan tersebut. Hasil uji statistik menunjukkan nilai P Value sebesar 0,000 ($p= 0,05$) yang menunjukkan signifikansi yang sangat tinggi (Nurmayasari & Wadani, 2023).

Selain itu, *endorphin massage* juga bisa digunakan sebagai cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik ini melibatkan pijatan atau sentuhan lembut yang dilakukan menjelang dan selama proses persalinan. Proses ini dapat menstimulasi tubuh agar dapat menegeluarkan hormon endorfin, dan tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga memberikan

kenyamanan (Hairunnisyah & Retnosari, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Iryani (2022) menunjukkan adanya diferensi dalam penurunan nyeri persalinan di antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan penerapan, dengan nilai p value < nilai α (0,05) (Iryani et al., 2022).

Metode ini didukung oleh bukti ilmiah, peneliti ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut *penerapan birth ball* dan *endorphin massage* sebagai solusi dalam mengatasi nyeri saat proses persalinan oleh ibu bersalin kala I di TPMB Diana Yulita Aryani, S.Tr.Keb.,Bdn.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dari penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Dapat melakukan asuhan kebidanan secara komprehensif pada ibu bersalin dengan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I

- b. Mampu mengetahui skala nyeri setelah diberikan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I.
- c. Mampu mengetahui efektifitas sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri persalinan pada kala I.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Untuk meningkatkan pengetahuan khususnya ibu bersalin kala I tentang pengaruh penerapan *birth ball* dengan *endorphin massage*, sehingga dapat digunakan sebagai dasar ibu bersalin untuk mengurangi masalah nyeri persalinan pada kala I

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan serta meningkatkan pengetahuan di bidang ilmu kebidanan dan mampu menerapkan asuhan kebidanan komplementer tentang *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri saat persalinan kala I.

b. Bagi Ibu Bersalin

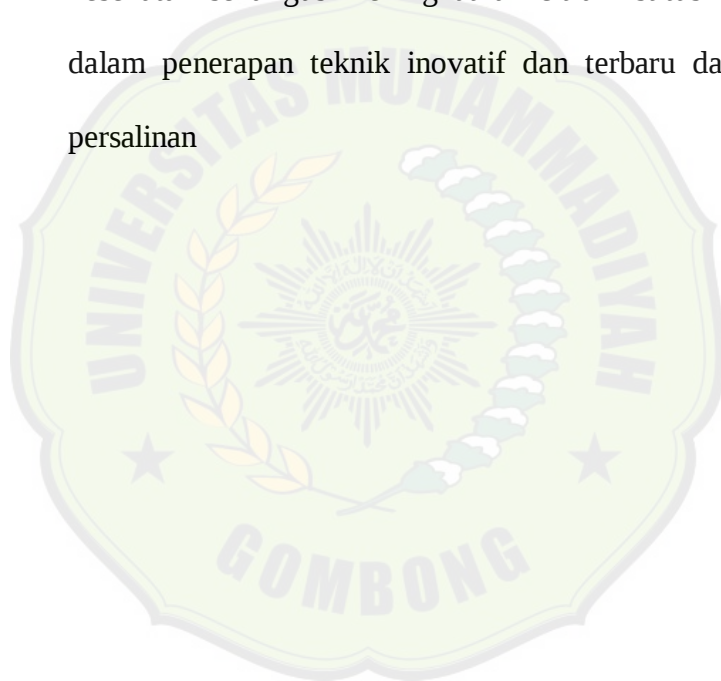
Menciptakan perasaan yang nyaman, aman, dan mengurangi nyeri saat bersalin setelah diterapkan *exercise birth ball* dan *endorphin massage*.

c. Bagi Bidan

Memberi arahan tentang praktik kebidanan terutama pada proses persalinan dengan menerapkan *birth ball* dan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri saat persalinan kala I.

d. Bagi Institusi

Mendukung upaya penelitian dan pengembangan dalam bidang kesehatan sekaligus meningkatkan citra institusi sebagai pelopor dalam penerapan teknik inovatif dan terbaru dalam manajemen persalinan



DAFTAR PUSTAKA

- Ameli, P. & Cholifah. (2019). *Buku Ajar Konsep Dasar Persalinan*, Vol 1-126. Sidoharjo : Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-75-1>
- Apriani, A., Herfanda E., & Utami, F. S. (2020). *The Effectivity of Birth Ball Exercise on Labor: a Systematic Literature Review*. Proceedings of the 5th Universitas Ahmad Dahlan Public Health Conference. Vol 24(Uphec 2019), 189–194. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200311.037>
- Arlym, L. T., & Fauziah, N. (2024). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Persiapan Persalinan dan Keterampilan Mengurangi Nyeri Persalinan pada Pasangan Hamil*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Vol 7(1). 257–266. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12737>
- Ayu, H. D., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia. Vol 1(1). 12–23. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9230>
- Baharudin, N., & Puspitasari, A. (2024). *Implikasi Sistem Peringatan Kesehatan Bergambar Pada Kemasan Rokok*, Journal of Language and Health, Vol 5(1) 279-286. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3465>
- Darma, Y., & Abdillah, N. (2020). *Penerapan Teknik Active Birth Menggunakan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin*. Jik Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol 4(2). 160. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i2.335>
- Dekanawati, dkk. (2023). *Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanian Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan*. Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim. Vol 23(2). 159. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Fitrihadi, E. (2020). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri*. Yogyakarta : LPPM Unisa. <https://lppm.unisayogya.ac.id/buku-karya-dosen-unisa-yogyakarta-buku-ajar-asuhan-persalinan-managemen-nyeri-persalinan>
- Hairunnisyah, R., & Retnosari, E. (2022). *Pengaruh Metode Birthball Dan Massage Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin*. Jambura Journal of Health Science and Research. Vol 4(2). 524–537. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i2.12495>
- Halimatusyadiah, L., Octavia, R., Fathiyati, F., & Giastami, S. N. (2024). *The Effect of Birth Ball on Reducing Labor Pain in The 1st Active Phase at TPMB Wina Julaeli , S . Tr . Keb . Bdn in Labuan District , Banten Province in*. Jurnal Biologi Tropis. Vol 24 (3). <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i3.7194>

- Handayani, L. T. (2018). *Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek*. The Indonesian Journal of Health Science. Vol 10 (1). <https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>
- Irawati A., Susianti S., & Haryono I. (2020). *Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball*. Jurnal Bidan Cerdas. Vol 2(1). 15–22. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.78>
- Iryani,D., Pramestigiri, I, A,. & Romadhani, H. (2022). *Pengaruh Terapi Endorphine Massage Kombinasi Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin*. Malahayati Nursing Journal. Vol 4(7). 1874–1887. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6985>
- Istiqomah., Anami, K., & Yuwindry, I. (2023). *The Relationship Between Pushing Position And The Duration Of The Second Stage Of Labor*. Journal Midwifery and Complementary Care. Vol 2(1) 65-71. <https://doi.org/10.33859/mcc.v2i1.602>
- Mardiani, N., Mansue, H., & Setyarini, A. (2022). *Studi literature tentang efek Effleurage Massage terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif*. Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, Vol 2(2). 125–136 <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/52>
- Nuraini., Karo, M., & Pangaribuan, M. (2021). *Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Binawan Student Journal. Vol 5(3). 91–96. <https://journal.binawan.ac.id/bsj/article/view/989>
- Nurbaeti N, Dewi K.M., & Ciptiasrini. U, (2024) *Efektivitas Pijat Endorphin Dan Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Tpmn N Kabupaten Garut*. Journal of Innovation Research and Knowledge. Vol 4(6). <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i6>
- Nurmayasari, N,. & Wadani, I, K. (2023). *Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Rb Mustika Cikarang Pusat Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan. Vol 14 (2) 65-67. <https://doi.org/10.36089/job.v16i2.1945>
- Purwati, A. (2020). *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang*. Journal of Islamic Medicine. Vol 4(1). 40–45. <https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>
- Putri P., & Thamrin H., (2022). *Asuhan Kebidanan Intranatal pada Ny. K dengan Kala I Fase Laten*. Window of Midwifery Journal. Vol 03(02). 125–135. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.444>

- Raidanti, D., & Mujiyanti, C. (2021). *Birthtng Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)*. Vol 6(11). 951–952. Makassar : Ahlimedia Press.
http://repository.stikesrspadgs.ac.id/475/1/birthtng_ball.pdf
- Rejeki S., & Irawan, R. (2022). *Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis*. Jurnal Malahayati Vol.427-30.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/%2715165%22pdf>
- Rizal, R. dkk (2024). *Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh*. Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. Vol 3(2). 58–67.
<https://doi.org/10.47233/jppie.v3i2.1518>
- Subowo, A. (2020). *Strategi MPS (Make Pregnancy Safer) Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Maternal Dan Neonatal Di Kabupaten Halmahera Selatan Propinsi Maluku Utara*. Dialogue Jurnal Ilmu Administrasi Dan Kebijakan Publik. Vol 5(1). 107–120.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/dialogue/article/view/499>
- Suksesty, C., Lestari, M., & Dwi, P. (2024). *Counter Pressure Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan: Literature Review*. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal. Vol 7(2). <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v7i2.11389.g5158>
- Suturang, dkk. (2023). *Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Fisiologi Pada Ny"J" dengan Gestasi 39 Minggu 6 Hari Inpartu Kala III Di Puskesmas Jumpandang Makassar*. Jurnal Midwifery. Vol 5(2). 130–138.
<https://doi.org/10.24252/jmw.v5i2.33365>
- Taqwin. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Praktik Bidan Mandiri Anapapura. Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 12(2). 102–108.
<https://doi.org/10.33860/jik.v12i2.19>
- Utami, E, D.,& Retno, T. (2022). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Indonesia Tahun 2020* Prosiding Seminar Nasional Official Statistics. Vol 1(3). 25-27.
<https://prosiding.stis.ac.id/index.php/semnasoffstat/article/view/1252>
- Vitani, R, A, I. (2019). *Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol 3 (1). 1-7.
<https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi*

(Mixed Method). Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol 7(1). 2896–2910
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6187>

Warlinda, W., Seman, Y., & Enggar, E. (2024). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Fase Aktif Persalinan*. Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan. Vol 2(1). 34–41.
<https://doi.org/10.61132/obat.v2i1.50>

Wiliandari, M. (2021). *Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Binawan Student Journal. Vol 5(3). 91–96. <https://doi.org/10.54771/bsj.v5i3.989>

Winancy, W., Ratika, Y., & Asri, H. (2023). *Penerapan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Persalinan Bagi Ibu Bersalin*. Jurnal Salingka Abdimas. Vol 3(2). 312–317. <https://doi.org/10.31869/jsam.v3i2.4706>

Yudha, I, N., & Kurniawati, H, F. (2023). *The Effect of Effleurage Massage on the Level of Labor Pain In Normal Laboring Women During the Active Phase I at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital of Yogyakarta*. Menara Journal of Health Science IAKMI Kabupaten Kudus. Vol 2(1). 56-67.
<https://jurnal.iakmikudus.org/article/view/61/43>

Yulizawati dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Sidoharjo :Indomedia Pustaka. 22-46.
<http://repo.unand.ac.id/26261/1/8%29%20Buku%20Ajar-Asuhan%20Kebidanan%20pada%20Persalinan.pdf>

Zanah, N., & Magfirah, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan Normal Di Desa Tanjung Mulia Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh*. Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol 1(2). 16. <http://dx.doi.org/10.30867/fjk.v1i2.779>

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengajuan Judul/Tema	11 November 2024 – 16 November 2024
2.	Konsultasi Proposal (Bab 1,2 dan 3	27 November 2024 – 30 Januari 2025
3.	Uji Turnitin Proposal	10 Februari 2025
4.	Ujian Proposal	13 Februari 2025
5.	Revisi Post Ujian Proposal	21 Februari 2025-18 Maret 2025
6.	Acc Proposal	18 Maret 2025
7.	Penerapan	24 Maret 2025 - 26 April 2025
8.	Penyusunan KTI bab IV dan V	9 Mei 2025 - 4 Juni 2025

Lampiran 2 Informed Consent

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feni widianti

Umur : 22 thn

Alamat : Wonokromo RT 10 RW 03

No Hp : 085 813 232 741

Saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian yang berjudul "Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I". Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Alian
Gombong, 24 April 2025

Peneliti

Partisipan



ALYA PUTRI ANDINI

feni
feni widianti
(.....)

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Kvati*
Umur : *29th*
Alamat : *Seliling 1/1*
No Hp : *085727736220*

Saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian yang berjudul “Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I”. Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Alian
Gombong, *25 April* 2025

Peneliti



ALYA PUTRI ANDINI

Partisipan



(*Kvati*.....)

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Putri Prima Aprilia

Umur : 23

Alamat : Bojongsari rt 3/6

No Hp : 085713409416

Saya menyatakan (Bersedia/Tidak Bersedia) menjadi partisipan pada penelitian yang berjudul "Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I". Saya menyadari bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan tidak merugikan saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Alian
Gombong, 29 April 2025

Peneliti

Partisipan



ALYA PUTRI ANDINI



(Ika Putri Prima Aprilia)

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Subjek

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feni Widiyanti
Umur : 22 th
Alamat : Wonokromo Rt 10 Rw 03
No Hp : 085813232701

Selaku (KLIEN/ KELUARGA KLIEN/ SUAMI KLIEN) telah mendapatkan penjelasan mengenai pemberian *birth ball* dan *endorphin massage* untuk mengurangi nyeri persalinan dan menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam laporan tugas akhir dengan judul "Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I". Yang akan dilakukan oleh mahasiswa

Nama : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Semester : 6 (Enam)

Alian
Gombong, 24 April 2025

Peneliti


ALYA PUTRI ANDINI

Partisipan


Feni Widiyanti
(.....)

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kuati
Umur : 29th
Alamat : Seliling 1/7
No Hp : 085727736220

Selaku (KLIEN/ KELUARGA KLIEN/ SUAMI KLIEN) telah mendapatkan penjelasan mengenai pemberin *birth ball* dan *endorphin massage* untuk mengurangi nyeri persalinan dan menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam laporan tugas akhir dengan judul "Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I". Yang akan dilakukan oleh mahasiswa

Nama : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Semester : 6 (Enam)

Alian
Gombong, 24 April 2025

Peneliti

Partisipan



ALYA PUTRI ANDINI



(....Kuati.....)

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK PADA
PENERAPAN *BIRTH BALL* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ika Putri Prima Aprilia
Umur : 23
Alamat : Bojongsari rt 3/6
No Hp : 085713409416

Selaku (KLIEN/ KELUARGA KLIEN/ SUAMI KLIEN) telah mendapatkan penjelasan mengenai pemberian *birth ball* dan *endorphin massage* untuk mengurangi nyeri persalinan dan menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam laporan tugas akhir dengan judul "Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I". Yang akan dilakukan oleh mahasiswa

Nama : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Semester : 6 (Enam)

Ahan
Gombong, 29 April 2025

Peneliti

Partisipan



ALYA PUTRI ANDINI



(Ika Putri Prima Aprilia)

Lampiran 4. Hasil Uji Plagiarisme



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, 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 *Birih Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri
Persalinan Pada Kala I di TPMB Diana Yulita Aryani, S.Tr. Keb., Bdn

Nama : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 24%

Gombong, 05 Juni 2025

Mengetahui,

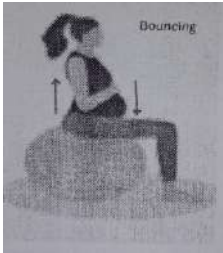
Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Pustakawan)

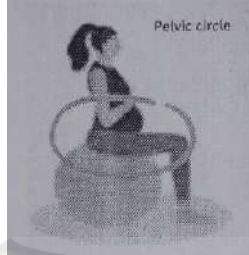

(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5. SOP BIRTH BALL

	BIRTH BALL	
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Tanggal Terbit	Ditetapkan Oleh Universitas Muhammadiyah Gombong
PENGERTIAN	Penerapan birthball pada ibu bersalin untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat penurunan bagian terendah janin dan melenturkan otot dasar panggul.	
TUJUAN	1. Mengurangi nyeri persalinan 2. Mempercepat penurunan bagian terbawah janin 3. Melenturkan otot dasar panggul 4. Mempercepat proses persalinan 5. Mencegah rupture perineum	
KEBIJAKAN	Ibu bersalin	
PETUGAS	Bidan	
PERALATAN	Birth ball	
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP 1. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan 2. Mempersilahkan klien untuk bertanya. 3. Mempersiapkan klien, klien dalam kondisi rileks, tidak terlalu kenyang atau tidak dalam kondisi lapar 4. Mempersiapkan alat B. ISI 1. Latihan dapat dilakukan 3x dengan waktu maksimum 10 menit pertama, 10 menit kedua dan 30 menit 2. Bouncing Gerakan yoga yang dilakukan dengan posisi ibu hamil duduk diatas gymball dan gerakan dilakukan keatas kebawah dan dilakukan sebanyak 2x8 gerakan. Gerakan ini memberikan memeberikan manfaat melemaskan otot dasar panggul dan menguatkan kekuatan otot dasar panggul 	

3. Pelvic circle

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil duduk di atas gymball dengan gerakan menggoyangkan pinggul 1 putaran ke kanan dan bergantian 1 putaran penuh ke kiri. Gerakan ini dilakukan sebanyak 2x8 gerakan ke kanan dan ke kiri. Jangan dilakukan jika kepala masih tinggi dan sering mengalami kontraksi prematur.



4. Gerakan angka 8

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil duduk di atas gymball kemudian membuat gerakan kedepan dan kebelakang seperti angka 8. Gerakan ini dilakukan untuk mengurangi nyeri panggul, pinggang dan nyeri punggung dan membuat kepala optimal masuk panggul dilakukan ke kanan dan ke kiri 2x8 gerakan.



5. Pelvic tilt

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil duduk di atas gymball buka kaki selebar bahu dan letakan tangan di kedua paha, kemudian membuat gerakan panggul kedepan ulangi gerakan ini 2x8 gerakan.



6. Side to side

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil duduk di atas gymball kemudian membuat gerakan ke samping kanan dan kiri. Gerakan dilakukan 2x8 gerakan. Gerakan ini dapat mengurangi leluhan nyeri panggul dan pinggang dan melemaskan otot-otot dasar panggul.



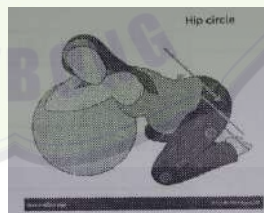
7. Infinity

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil duduk di atas gymball kemudian membuat gerakan kekanan dan ke kiri membentuk gerakan angka 8. Gerakan ini dilakukan 2x8 gerakan.



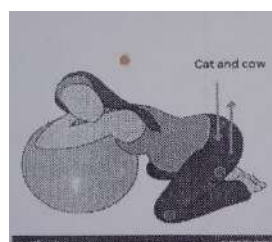
8. Hip circle

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil posisi merangkak di atas matras dengan memeluk gymball, lutut dibuka sejajar bahu kemudian membuat gerakan menggoyangkan pinggul ke kanan dan kiri sebanyak 2x8 gerakan. Gerakan ini dapat mengurangi nyeri pinggang. Dapat dilakukan pada saat persalinan.



9. Cat and cow

Gerakan dilakukan dengan cara ibu hamil posisi merangkak di atas matras dengan memeluk gymball, lutut dibuka sejajar bahu kemudian membuat gerakan menaikkan dan menurunkan punggung, dilakukan sebanyak 2x8 gerakan. Gerakan ini dapat mengurangi nyeri punggung.



SOP Endorphin Massage

	PIJAT ENDHORPIN OLEH BIDAN	
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Tanggal Terbit	Ditetapkan Oleh Universitas Muhammadiyah Gombong
PENGERTIAN	Sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.	
TUJUAN	1. Dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, 2. Meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu nifas dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. 3. Dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi.	
KEBIJAKAN	Ibu bersalin	
PETUGAS	Bidan	
PROSEDUR PELAKSANAAN	C. SIKAP 1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan Prosedur yang akan dilakukan 4. Menanyakan kesiapan kepada pasien 5. Memposisikan Pasien 6. Menjaga privacy pasien 7. Mengawali dengan tazmiah 8. Mengakhiri dengan tahmid D. ISI 1. Melakukan apersepsi mengenai pijat endhorpin “Apakah ibu sudah tahu cara melakukan pijat endhorpin yang benar?” 2. Mencuci tangan 3. Membantu melepaskan pakaian bagian atas dan BH ibu. Kemudian lakukan pijat endhorpin dengan salah satu cara, bisa cara pertama (1) atau cara kedua (2). 4. Atur posisi ibu senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring.	

5. Sementara bidan pasien berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu).
6. Tarik napas yang dalam lalu keluarkan napas dengan lembut sambil memejamkan mata.
7. Bidan atau mengelus permukaan luar satu lengan ibu, mulai dari tangan atas sampai lengan bawah.
8. Lakukan belaian dengan sangat lembut yang dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari saja.
9. Setelah kurang lebih 10 menit, berpindah ke lengan/tangan yang lain.
10. Lakukan sentuhan ringan ini di kedua lengan. Ibu akan merasa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.
11. Setelah 10 menit beritahu ibu bahwa tindakan sudah selesai
12. Membantu pasien memakai BH dan pakaian kembali
13. Merapikan pasien
14. Mencuci tangan

Lampiran 6. Lembar Observasi

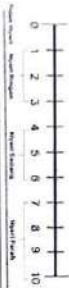
SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN BIRTH BALL DAN ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : **Ny F**
Umur : **22 th**
Usia Kehamilan : **39¹² mng**

GPA : **6110 AO**
Alamat : **Monoromo 1013**
Hari/tanggal : **Kamis, 24 April 2015**

Petunjuk pengisian

*Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu kolom dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri persalinan pada kala I



Skala	Karakteristik Nyeri	Kategori Nyeri	Sebelum				
			NRS 1	NRS 2	NRS 3	NRS 4	NRS 5
1	Tidak nyeri	Tidak nyeri					
2-4	Nyeri ringan : Secara objektif partisipan mampu berkomunikasi dengan baik.	Ringan	4	4	3	3	2
5-6	Nyeri sedang : Secara objektif partisipan mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dan dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan.	Sedang					
7-9	Nyeri berat : Secara objektif aktifitas fisik terbatas, dapat menunjukkan bagian yang nyeri, tidak dapat mendeskripsikan rasa nyeri yang dirasakannya.	Berat					
10	Nyeri sangat parah : Tidak mampu mengenali dirinya sendiri	Sangat parah					

1. Skala nyeri sebelum dilakukan : **4**
2. Skala nyeri sesudah dilakukan : **2**

LEMBAR OBSERVASI
SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN BIRTH BALL DAN ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN

NYERI PERSALINAN PADA KALA I
NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : **Ny.K**
 Umur : **29th**
 Usia Kehamilan : **39th minggu**

GPA : **3.42**
 Alamat : **Seliling 1/17**
 Hari/tanggal : **Jum'at, 25 April 2025**

Petunjuk pengisian

*Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu kolom dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan saat mengalami nyeri persalinan pada kala I



Skala	Karakteristik Nyeri	Kategori Nyeri	Sesudah				
			Sebelum				
			NRS 1	NRS 2	NRS 3	NRS 4	NRS 5
1	Tidak nyeri	Tidak nyeri					
2-4	Nyeri ringan : Secara objektif partisipan mampu berkomunikasi dengan baik.	Ringan					4
5-6	Nyeri sedang : Secara objektif partisipan mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dan dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan.	Sedang			6	5	
7-9	Nyeri Berat : Secara objektif aktifitas fisik terbatas, dapat menunjukkan bagian yang nyeri, tidak dapat mendeskripsikan rasa nyeri yang dirasakannya.	Berat	7	7			
10	Nyeri sangat parah : Tidak mampu mengenali dirinya sendiri	Sangat parah					

1. Skala nyeri sebelum dilakukan :
2. Skala nyeri sesudah dilakukan :

LEMBAR OBSERVASI
SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN BIRTH BALL DAN ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA KALA I
NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : **Ny. I**
 Umur : **23 th**
 Usia Kehamilan : **38^{ww} 00d**

GPA : **6.00**
 Alamat : **Bojongsari 3/6**
 Hari/tanggal : **11 Mei 2024**

Petunjuk pengisian

*Berilah tanda checklist (✓) pada salah satu kolom dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang oartisipan rasakan saat mengalami nyeri persalinan pada kala I



Skala	Karakteristik Nyeri	Kategori Nyeri	Sesudah				
			Sebelum				
1	Tidak nyeri	Tidak nyeri					
2-4	Nyeri ringan : Secara objektif partisipan mampu berkomunikasi dengan baik.	Ringan			4	3	2
5-6	Nyeri sedang : Secara objektif partisipan mendesis, menyeringai,dapat menunjukkan lokasi nyeri, dan dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan.	Sedang	5	5			
7-9	Nyeri berat : Secara objektif aktifitas fisik terbatas, dapat menunjukkan bagian yang nyeri, tidak dapat mendeskripsikan rasa nyeri yang dirasakannya.	Berat					
10	Nyeri sangat parah : Tidak mampu mengenali dirinya sendiri	Sangat parah					

1. Skala nyeri sebelum dilakukan : **5**
2. Skala nyeri sesudah dilakukan : **2**

Lampiran 7. Lembar Partograf

1. Partisipan 1

PARTOGRAF

No. Register: 148 Nama Ibu/Bayi: Yeni Umur: 22 tahun 3 bulan 10 hari
 PG/Persalinan: 1 Masa Tempel: 24 14/2022 1 Hari: 0 30 menit
 Berat Badan: 50 kg Berat Bayi: 3.500 kg Berat Bayi Baru Lahir: 3.500 kg
 Status: Normal Jenis Kelamin: Perempuan Alamat: Widada 1073, Alas

Partogram (Grafik 1):

Partogram (Grafik 2):

Partogram (Grafik 3):

Partogram (Grafik 4):

Partogram (Grafik 5):

Partogram (Grafik 6):

Partogram (Grafik 7):

Partogram (Grafik 8):

Partogram (Grafik 9):

Partogram (Grafik 10):

Partogram (Grafik 11):

Partogram (Grafik 12):

Partogram (Grafik 13):

Partogram (Grafik 14):

Partogram (Grafik 15):

Partogram (Grafik 16):

Partogram (Grafik 17):

Partogram (Grafik 18):

Partogram (Grafik 19):

Partogram (Grafik 20):

Partogram (Grafik 21):

Partogram (Grafik 22):

Partogram (Grafik 23):

Partogram (Grafik 24):

Partogram (Grafik 25):

Partogram (Grafik 26):

Partogram (Grafik 27):

Partogram (Grafik 28):

Partogram (Grafik 29):

Partogram (Grafik 30):

Partogram (Grafik 31):

Partogram (Grafik 32):

Partogram (Grafik 33):

Partogram (Grafik 34):

Partogram (Grafik 35):

Partogram (Grafik 36):

Partogram (Grafik 37):

Partogram (Grafik 38):

Partogram (Grafik 39):

Partogram (Grafik 40):

Partogram (Grafik 41):

Partogram (Grafik 42):

Partogram (Grafik 43):

Partogram (Grafik 44):

Partogram (Grafik 45):

Partogram (Grafik 46):

Partogram (Grafik 47):

Partogram (Grafik 48):

Partogram (Grafik 49):

Partogram (Grafik 50):

Partogram (Grafik 51):

Partogram (Grafik 52):

Partogram (Grafik 53):

Partogram (Grafik 54):

Partogram (Grafik 55):

Partogram (Grafik 56):

Partogram (Grafik 57):

Partogram (Grafik 58):

Partogram (Grafik 59):

Partogram (Grafik 60):

Partogram (Grafik 61):

Partogram (Grafik 62):

Partogram (Grafik 63):

Partogram (Grafik 64):

Partogram (Grafik 65):

Partogram (Grafik 66):

Partogram (Grafik 67):

Partogram (Grafik 68):

Partogram (Grafik 69):

Partogram (Grafik 70):

Partogram (Grafik 71):

Partogram (Grafik 72):

Partogram (Grafik 73):

Partogram (Grafik 74):

Partogram (Grafik 75):

Partogram (Grafik 76):

Partogram (Grafik 77):

Partogram (Grafik 78):

Partogram (Grafik 79):

Partogram (Grafik 80):

Partogram (Grafik 81):

Partogram (Grafik 82):

Partogram (Grafik 83):

Partogram (Grafik 84):

Partogram (Grafik 85):

Partogram (Grafik 86):

Partogram (Grafik 87):

Partogram (Grafik 88):

Partogram (Grafik 89):

Partogram (Grafik 90):

Partogram (Grafik 91):

Partogram (Grafik 92):

Partogram (Grafik 93):

Partogram (Grafik 94):

Partogram (Grafik 95):

Partogram (Grafik 96):

Partogram (Grafik 97):

Partogram (Grafik 98):

Partogram (Grafik 99):

Partogram (Grafik 100):

Partogram (Grafik 101):

Partogram (Grafik 102):

Partogram (Grafik 103):

Partogram (Grafik 104):

Partogram (Grafik 105):

Partogram (Grafik 106):

Partogram (Grafik 107):

Partogram (Grafik 108):

Partogram (Grafik 109):

Partogram (Grafik 110):

Partogram (Grafik 111):

Partogram (Grafik 112):

Partogram (Grafik 113):

Partogram (Grafik 114):

Partogram (Grafik 115):

Partogram (Grafik 116):

Partogram (Grafik 117):

Partogram (Grafik 118):

Partogram (Grafik 119):

Partogram (Grafik 120):

Partogram (Grafik 121):

Partogram (Grafik 122):

Partogram (Grafik 123):

Partogram (Grafik 124):

Partogram (Grafik 125):

Partogram (Grafik 126):

Partogram (Grafik 127):

Partogram (Grafik 128):

Partogram (Grafik 129):

Partogram (Grafik 130):

Partogram (Grafik 131):

Partogram (Grafik 132):

Partogram (Grafik 133):

Partogram (Grafik 134):

Partogram (Grafik 135):

Partogram (Grafik 136):

Partogram (Grafik 137):

Partogram (Grafik 138):

Partogram (Grafik 139):

Partogram (Grafik 140):

Partogram (Grafik 141):

Partogram (Grafik 142):

Partogram (Grafik 143):

Partogram (Grafik 144):

Partogram (Grafik 145):

Partogram (Grafik 146):

Partogram (Grafik 147):

Partogram (Grafik 148):

Partogram (Grafik 149):

Partogram (Grafik 150):

Partogram (Grafik 151):

Partogram (Grafik 152):

Partogram (Grafik 153):

Partogram (Grafik 154):

Partogram (Grafik 155):

Partogram (Grafik 156):

Partogram (Grafik 157):

Partogram (Grafik 158):

Partogram (Grafik 159):

Partogram (Grafik 160):

Partogram (Grafik 161):

Partogram (Grafik 162):

Partogram (Grafik 163):

Partogram (Grafik 164):

Partogram (Grafik 165):

Partogram (Grafik 166):

Partogram (Grafik 167):

Partogram (Grafik 168):

Partogram (Grafik 169):

Partogram (Grafik 170):

Partogram (Grafik 171):

Partogram (Grafik 172):

Partogram (Grafik 173):

Partogram (Grafik 174):

Partogram (Grafik 175):

Partogram (Grafik 176):

Partogram (Grafik 177):

Partogram (Grafik 178):

Partogram (Grafik 179):

Partogram (Grafik 180):

Partogram (Grafik 181):

Partogram (Grafik 182):

Partogram (Grafik 183):

Partogram (Grafik 184):

Partogram (Grafik 185):

Partogram (Grafik 186):

Partogram (Grafik 187):

Partogram (Grafik 188):

Partogram (Grafik 189):

Partogram (Grafik 190):

Partogram (Grafik 191):

Partogram (Grafik 192):

Partogram (Grafik 193):

Partogram (Grafik 194):

Partogram (Grafik 195):

Partogram (Grafik 196):

Partogram (Grafik 197):

Partogram (Grafik 198):

Partogram (Grafik 199):

Partogram (Grafik 200):

Partogram (Grafik 201):

Partogram (Grafik 202):

Partogram (Grafik 203):

Partogram (Grafik 204):

Partogram (Grafik 205):

Partogram (Grafik 206):

Partogram (Grafik 207):

Partogram (Grafik 208):

Partogram (Grafik 209):

Partogram (Grafik 210):

Partogram (Grafik 211):

Partogram (Grafik 212):

Partogram (Grafik 213):

Partogram (Grafik

2.



KC	Material	Material	Kelemasan	Keterangan
23.74.22016	• Serbuk baja	0,2 x 0,5		
23.74.22015	• Besi cor	0,2 x 0,5		
23.74.22014	• AS	0,2 x 0,5		
23.74.22013	• Distribusi Tabung	0,2 x 0,5		
23.74.22012	• R	0,2 x 0,5		
23.74.22011	• R	0,2 x 0,5		
23.74.22010	• R	0,2 x 0,5		

Lampiran 8. Dokumentasi Penerapan

1. Partisipan 1



2. Partisipan 2



3. Partisipan 3



Lampiran 9. Lembae Bimbingan

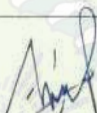
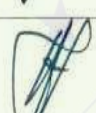


**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Nama Pembimbing : Bdn. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 11/11/2024	Konsultasi Judul (ACC) Lanjut BAB I		
2.	Rabu, 27/11/2024	Konsultasi BAB I (Revisi)		
3.	Selasa, 3/12/2025	Konsultasi BAB I (Revisi) Lanjut BAB II		
4.	Senin, 20/1/2025	Konsultasi BAB I (ACC) Konsultasi BAB II Lanjut mengerjakan BAB III		
5.	Rabu, 22/1/2025	Konsultasi BAB III Revisi BAB II Revisi BAB III		
6.	Sabtu, 25/1/2025	Konsultasi BAB II (ACC) Konsultasi BAB III (Revisi)		

7.	Kamis, 30/1/2025	Konsultasi BAB III (ACC)		
8.	Jum'at, 31/1/2025	ACC BAB I, BAB II, BAB III Uji Turnitin		
9.	Jum'at, 9/5/2025	Konsultasi BAB IV, BAB V (Revisi)		
10.	Rabu, 14/5/2025	Konsultasi revisi BAB IV, BAB V (Revisi)		
11.	Sabtu, 17/5/2025	Konsultasi revisi BAB IV, BAB V (ACC) Konsultasi Intisari		
12.	Sabtu, 24/5/2025	Konsultasi Intisari (ACC)		
13.	Rabu, 4/6/2025	Uji Turnitin		
14.	Kamis, 5/6/2025	ACC Hasil Turnitin BAB IV, V		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.PH)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Alya Putri Andini
NIM : 202204022
Judul : Penerapan *Birth Ball* dan *Endorphin Massage* Terhadap
Penurunan Nyeri Persalinan Pada Kala I
Nama Penguji : Eni Indrayani, S. Si.T., M.P.H

No	Hari / Tanggal	BAB	Saran Penguji	Paraf
1.	Selasa 4/3/2025	II, III	Tambahkan Sumber, Penulisan Daftar Pustaka, Tambahkan Sumber SOP Endorphin Massage	
2.	Jum'at 14/3/2025	II, III	Tambahkan waktu penerapan, dan sesuaikan referensi BAB II dengan Daftar Pustaka	
3.	Selasa 18/3/2025	Daftar Pustaka	ACC Proposal	
4.	Senin 23/6/2025	I, II, III, IV, V, Daftar Pustaka	Penulisan kata kata, BAB II sesuaikan dengan BAB IV, tambahkan tabel distribusi, penulisan daftar pustaka	

5.	Rabu 25/6/2025	IV, V, Daftar Pustaka	Tambahkan tabel pemantauan Kala I, tambahkan pembahasan sesuai tujuan, penulisan daftar pustaka	
6.	Kamis 10/7/2025	IV, Daftar Pustaka	Penulisan Kata, Penulisan Daftar Pustaka	
7.	Selasa 22/7/2025	Intisari, Daftar Pustaka	Tambahkan Tujuan, Penulisan Daftar Pustaka	
8.	Kamis 24/7/2025	Intisari	Konsultasi Abstract	
9.	Kamis 31/7/2025	I,II,III,IV,V, Daftar Pustaka, Intisari,Abstract	ACC Laporan KTI	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Alya Putri Andini

NIM : 202204022

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Konsultasi	Rekomendasi Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Kamis, 26/6/2025	Abtrak	Revisi		
2.	Selasa, 1/7/2025	Abstrak	ACC Abstrak		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)