**Lampiran 4 Materi**

***BIRTH BALL***

### Defenisi Birth Ball

### Birth ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola. Kata birth ball dapat diartikan ketika latihan dengan menggunakan bola diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan (Oktifa, dkk. 2012)

### Teknik *birth ball* merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan dan persalinan

### Tujuan Terapi Birth Ball

### Tujuan dilakukannya terapi Birth ball adalah untuk:

* + - 1. *Birthing Ball* untuk mengobati gangguan tulang dan saraf, serta untuk latihan. Sedangkan untuk kehamilan dan proses persalinan, bola ini akan merangsang reflex postural. Duduk diatas *Birthing Ball* akan membuat ibu merasa lebih nyaman.
      2. Duduk diatas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Posisi duduk diatas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses persalinan.
      3. Gerakan lembut yang dilakukan diatas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, ibu bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman diatas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi. Ibu juga dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu diatas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat.
      4. Goyang panggul menggunakan birth ball dapat memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah.
      5. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim, dan tekanan di kandung kemih.
      6. Terapi birth ball ini akan membuat Ligamentum atau otot disekitar panggul lebih relaks, meningkatkan proses pencernaan dan mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya.
      7. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar ke depan.
      8. Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap kostan ketika ibu bersalin

diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat.

* + - 1. Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul.

### Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Birth Ball

1. Indikasi
   1. Ibu hamil TM II dan III
   2. Ibu inpartu yang merasakan nyeri
   3. Pembukaan yang lama lebih dari 2 jam di setiap pembukaan
   4. Penurunan kepala bayi yang lama
2. Kontraindikasi
   1. Janin malpresentasi
   2. Perdarahan antepartum
   3. Ibu hamil dengan hipertensi

Hentikan latihan atau olah raga ini apabila berada dalam situasi berikut :

1. Factor resiko untuk persalinan prematur
2. Perdarahan pervaginam
3. Ketuban pecah dini
4. Serviks incompetent
5. Janin tumbuh lambat

Sedangkan ibu hamil dengan kondisi berikut ini diharapkan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan yang merawat

1. Hipertensi
2. Diabetes gestational
3. Riwayat penyakit jantung atau kondisi pernafasan (asma)
4. Riwayat persalinan prematur
5. Plasenta previa
6. Preeklamsia

### Persiapan

1. Alat dan bahan
   1. Bola

Ukuran bola disesuaikan dengan tinggi badan ibu hamil. Ibu hamil dengan tinggi badan <160-170cm dianjurkan menggunakan bola dengan diameter 55-65cm. wanita dengan tinggi badan 170cm cocok menggunakan bola dengan diameter 75cm.

* 1. Matras
  2. Kursi
  3. Bantal atau pengalas yang empuk

1. Lingkungan

Lingkungan yang nyaman dan kondusif dengan penerangan yang cukup merangsang turunnya stress pada ibu. Pastikan lantai yang digunakan untuk terapi birth ball tidak licin. Privasi ruangan membantu ibu hamil termotivasi dalam latihan birth ball. Dengan lingkungan yang mendukung tersebut mengoptimalkan keefektifan dari latihan ini yaitu nyeri yang dirasakan ibu berkurang bahkan hilang sehingga ibu dapat focus pada kelahiran bayinya.

1. Peserta latihan

Peserta latihan adalah ibu hamil. Ibu diharapkan latihan dengan kondisi yang tidak capek dan tidak dalam keadaan gelisah akibat nyeri. Jika ibu dalam kondisi capek maka tenaga yang terkuras semakin banyak dan mengalami kelelahan. Keadaan gelisah menghambat konsentrasi ibu dalam meredakan nyerinya.

### Teknik Dan Cara Pemanfaatan Birth Ball

1. Duduk diatas bola
   1. Duduklah diatas bola seperti duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan diatas bola terjaga
   2. Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan
   3. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan
   4. Dengan tetap duduk diatas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran
   5. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur



Gambar. 1

1. Berdiri bersandar di atas bola
   1. Letakkan bola di atas kursi
   2. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar ke depan pada bola seperti merangkul bola
   3. Lakukan gerakan ini selama 5 menit



Gambar. 2

1. Berlutut dan bersandar di atas bola
   1. Letakkan bola di lantai
   2. Dengan menggunakan bantal/ pengalas yang empuk lakukan posisi berlutut
   3. Kemudian posisikan badan bersandar kedepan diatas bola seperti merangkul bola
   4. Dengan tetap pada posisi merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran menggelinding bola
   5. Dengan tetap merangkul bola, minta pendamping untuk memijat atau melakukan tekanan halus pada punggung bawah. Lakukan tindakan ini selama 5 menit



Gambar. 3

1. Jongkok bersandar pada bola
   1. Letakkan bola menempel pada tembok atau papan sandaran
   2. Ibu duduk di lantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada bola
   3. Sisipkan latihan tarikan nafas pada posisi ini
   4. Lakukan selama 5-10 menit



Gambar. 4

**Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan**

**Satuan Acara Penyuluhan**

* Topik : Birth Ball
  + - Sub Topik : (1) Pengertian *Birth Ball*; (2) Tujuan terapi *Birth Ball*; (3) Indikasi dan Kontra Indikasi *Birth Ball*; (4) Persiapan; (5) teknik dan cara Pemanfaatan terapi *Birth Ball*.
* Sasaran : Ibu hamil
* Waktu :1 x 60 Menit

1. Tujuan Umum

Setelah mendengarkan penyuluhan, diharapkan wanita dapat mengetahui, memahami tentang Birth Ball dan mampu memanfaatkan Birth Ball.

1. Tujuan Khusus

Setelah mendengarkan penyuluhan, diharapkan wanita dapat :

* 1. Mengetahui tentang Pengertian *Birth Ball*
  2. Mengetahui tentang Tujuan terapi *Birth Ball*
  3. Mengetahui tentang Indikasi dan Kontra Indikasi *Birth Ball*
  4. Mengetahui tentang Persiapan Birth ball
  5. Mengetahui tentang teknik dan cara pemanfaatan terapi *Birth Ball*.

1. Materi
2. Mengetahui tentang Pengertian *Birth Ball*
3. Mengetahui tentang Tujuan terapi *Birth Ball*
4. Mengetahui tentang Indikasi dan Kontra Indikasi *Birth Ball*
5. Mengetahui tentang Persiapan Birth ball
6. Mengetahui tentang teknik dan cara pemanfaatan terapi *Birth Ball*

IV. Media / Alat

1. Buku
2. Pena
3. Leaflet
4. *Birth Ball*
5. Matras
6. Kursi
7. Bantal atau pengalas yang empuk

V. Kegiatan Penyuluhan

1. Pendekatan : Komunikatif

2. Metode : - Penyuluhan

- Wawancara

- Tanya Jawab

- Demonstrasi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Pendekatan | 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Menyebutkan tujuan penyuluhan | 5 menit |
| Penyajian | 1. Menjelaskan materi penyuluhan 2. Memberikan kesempatan bertanya 3. Menjawab pertanyaan 4. Mendemonstrasikan teknik dan cara melakukan terapi *Birth Ball* | 45 menit |
| Penutup | 1. Menyimpulkan materi penyuluhan 2. Menutup acara 3. Mengucap salam | 10 menit |