

PENGARUH SENAM HAMIL MENGUNAKAN BOLA PERSALINAN TERHADAP PERSEPSI NYERI PERSALINAN DAN EFIKASI DIRI PRIMIGRAVIDA

Wenny Indah Purnama Eka Sari¹

¹ Prodi Magister Kebidanan FK UNPAD

Email: indahfedri@yahoo.co.id

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are continuous processes of human reproduction. During pregnancy there is an imbalance of hormones that induce physical changes and also psychological. Pregnancy exercise is one way to maintain the health of pregnant women and to prepare physically and mentally to achieve the birth. Counseling in pregnancy is important to increase self-efficacy and coping with pain labor. Exercise pregnancy using birth ball may facilitate self-efficacy during childbirth and capacity to cope with pain labor. This study aims to analyze the effect of exercise pregnancy using birth ball on pain perceptions and self-efficacy on primigravida during labor. The research method uses Quasi Experiment with pretest-posttest control group design, with a sample of 34 respondents. Sampling techniques were consecutive sampling divided by random permuted blocks. Pain perception assessment uses VAS and self-efficacy assessment using a questionnaire adapted from CBSEI. The statistical test uses Mann-Whitney tests and chi-square test. The research showed that there is an effect of exercise use of birth ball on pain perceptions ($p=0,004$), and self-efficacy ($p=0,000$). The conclusion of this study is the implementation of exercise pregnancy using birth ball is effective to reduce pain perceptions and improve childbirth efficacy among women in labor. Pregnant women have high self-efficacy, they have lower pain perceptions.

Keyword : Birth Ball , Counseling, Pain Perceptions, Pregnancy Exercise, Self Efficacy

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan masa yang berkelanjutan dalam proses reproduksi manusia. Selama kehamilan, terjadi ketidakseimbangan hormon yang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Senam hamil merupakan salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan fisik dan mental untuk mencapai persalinan. Konseling kehamilan sangat penting untuk meningkatkan efikasi diri dan coping dalam persalinan. Senam hamil menggunakan bola persalinan dapat memfasilitasi keyakinan diri dalam bersalin dan meningkatkan kapasitas respon untuk menyesuaikan diri terhadap kemampuan mengatasi nyeri. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh senam hamil menggunakan bola persalinan terhadap persepsi nyeri dan efikasi diri pada primigravida selama persalinan. Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control grup design, dengan jumlah sampel 34 responden. Pengambilan sampel secara konsekutif sampling dibagi dengan teknik random permutasi blok. Penelitian ini mengukur persepsi nyeri persalinan dengan VAS dan efikasi diri selama persalinan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari CBSEI. Pengujian statistik menggunakan analisis uji Mann-Whitney dan uji chi square. Hasil penelitian terdapat pengaruh senam hamil bola persalinan terhadap persepsi nyeri persalinan ($p=0,004$), dan efikasi diri ($p=0,000$). Simpulan penelitian adalah senam hamil menggunakan bola persalinan dapat mengurangi persepsi nyeri persalinan dan meningkatkan efikasi diri pada primigravida selama persalinan. Ibu hamil yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki persepsi nyeri yang lebih ringan.

Kata Kunci : *Bola Persalinan, Efikasi Diri, Konseling, Persepsi Nyeri, Senam Hamil.*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan masa yang berkelanjutan dalam proses reproduksi manusia. Selama kehamilan, terjadi ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang tidak hanya menyebabkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis yang memerlukan penyesuaian emosi, pola berfikir dan perilaku. Menjaga keseimbangan antara nutrisi, cairan, olahraga dan istirahat sangatlah penting, hal ini bermanfaat untuk memantapkan kesejahteraan ibu dan janin selama kehamilan dan proses persalinan. Salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil untuk mencapai persalinan adalah dengan senam hamil.^{1,2}

Senam hamil sangat membantu ibu dalam mengendalikan nyeri persalinan, karena pada persalinan terjadi kekhawatiran dan kecemasan yang disebabkan ketidaktahuan akan proses yang terjadi menyebabkan ibu bersalin merasa takut dan stress sehingga menimbulkan persepsi nyeri.³

Persepsi nyeri dalam persalinan erat hubungannya dengan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri antara lain emosional, motivasi, sosial budaya dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri selama persalinan didefinisikan sebagai keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk mengatasi nyeri yang dirasakan sehingga ibu dapat mengontrol dan mengatasi nyeri secara alami sehingga proses persalinan berlangsung lancar.⁴

Dalam Psikologi keyakinan atas kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu disebut efikasi diri.⁵ Strategi coping membantu dalam proses manajemen nyeri persalinan dan efikasi diri memegang peranan penting dalam kemampuan ibu bersalin dalam menjalani persalinan. Jika ibu merasa percaya diri, ia mampu mengatasi persalinan dan menikmati pengalaman persalinan yang positif.⁶

Konseling dan dukungan bidan membantu ibu hamil untuk mempertahankan aktivitas fisik yang cukup selama kehamilan dan mengubah gaya hidup mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

ibu hamil yang memutuskan untuk melakukan senam hamil secara teratur karena keyakinan setelah memperoleh informasi tentang manfaat senam hamil secara komprehensif.⁷

Penggunaan bola persalinan secara bertahap, telah direkomendasikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk kenyamanan dan kebugaran selama hamil, bersalin dan masa nifas. Secara psikologis, senam menggunakan bola persalinan memperbaiki keseimbangan, koordinasi dan kesadaran tubuh karena sifatnya yang dinamis, membantu ibu mengontrol tubuhnya sendiri dan membangun kepercayaan diri. Sekitar 42% ibu yang merasakan percaya diri dalam persalinan berkaitan dengan sikap positif saat persalinan. Pentingnya kepercayaan diri dalam persepsi nyeri persalinan, didukung oleh data dari penelitian klinis yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kepercayaan diri memiliki kemampuan mengatasi nyeri persalinan.^{4,8}

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan Kuasi Eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control grup design*. *Pretest* dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai efikasi diri sebelum pelaksanaan senam hamil, dan *post test* dilakukan setelah 6 minggu. Penelitian ini juga mengukur persepsi nyeri persalinan yang dilakukan pada saat fase aktif persalinan, akan dibandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi juga berikan konseling yang diberikan oleh bidan sebagai konselor.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Perumnas. Sampel penelitian adalah ibu hamil primigravida yang mengikuti senam hamil berjumlah 34 responden dengan teknik pengambilan sampel konsekutif sampling dibagi dua kelompok secara random permutasi blok, dengan masing-masing kelompok berjumlah 17 responden untuk intervensi melakukan senam

hamil menggunakan bola persalinan dan kontrol melakukan senam hamil konvensional. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah umur kehamilan 30-32 minggu, kehamilan tunggal, tidak ada riwayat keguguran, presentasi kepala, mampu melakukan aktivitas fisik ringan dan bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah terdapat riwayat penyakit menular seperti TB dan tahunan seperti hipertensi dan asma, terdapat riwayat penyakit yang menyertai kehamilan seperti asma, hipertensi, TB, jantung, DM, dan terdapat komplikasi dalam kehamilan seperti preeklampsi, placenta previa, perdarahan pervagina. Subjek penelitian dikeluarkan dari penelitian apabila selama penelitian mengalami salah satu atau lebih kriteria responden tidak mengikuti senam hamil menggunakan birth ball dengan minimal total latihan 6 jam, responden yang melahirkan *pre term / post term*, melahirkan dengan tindakan atau SC, melahirkan tidak di fasilitas kesehatan tempat penelitian dilaksanakan, dan mengundurkan diri sebelum penelitian selesai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, lembar pengukuran VAS (*Visual Analog Scale*) untuk mengukur persepsi nyeri persalinan dan lembar kuesioner efikasi diri dalam persalinan yang diadaptasi dari *Child Birth Self Efficacy Inventory (CBSEI)*.

Data dianalisis menggunakan analisis uji Mann-Whitney untuk melihat perbedaan persepsi nyeri dan efikasi diri kedua kelompok penelitian, uji chi square untuk melihat pengaruh senam hamil bola persalinan terhadap persepsi nyeri dan efikasi diri dan analisis regresi linear multiple untuk mengetahui pengaruh senam hamil menggunakan bola persalinan dan efikasi diri terhadap persepsi nyeri

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2018 di Bidan Praktik Mandiri Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu, setelah mendapat persetujuan Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik subjek dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan dan pekerjaan. Karakteristik subjek penelitian pada kedua kelompok disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Kelompok				Nilai p
	Intervensi		Kontrol		
	n	%	n	%	
1. Usia					1,000 *
< 20 tahun	2	11,8	2	11,8	
20-35 tahun	15	88,2	15	88,2	
2. Pendidikan					1,000 *
Rendah	2	11,8	3	17,6	
Tinggi	15	88,2	14	82,4	
3. Pekerjaan					0,492 **
Tidak	10	58,8	8	47,1	
Bekerja	7	41,2	9	52,9	

Keterangan : * Uji Exact-Fisher ** Uji chi Square

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua kelompok penelitian tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$) sehingga kedua kelompok dikatakan homogen dan layak dibandingkan.

Tabel 2 Perbedaan Persepsi Nyeri

Persepsi Nyeri Persalinan	Kelompok		Nilai p*
	Intervensi	Kontrol	
	(n = 17)	(n = 17)	
\bar{X} (SD)	5,1	6,7	
Median	5	7	0,001 *
Rentang	4-7	5-9	

Keterangan : * Uji Mann Whitney

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan persepsi nyeri persalinan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$.

Tabel 3 Perbedaan Efikasi Diri

Efikasi Diri	Kelompok		Nilai p*
	Intervensi (n = 17)	Kontrol (n = 17)	
1. Pre test			
\bar{X} (SD)	92,53	100,8	
Median	87	89	0,290
Rentang	75 - 123	77 - 156	
2. Post test			
\bar{X} (SD)	113,35	105,24	0,004
Median	130	98	
Rentang	83 - 157	80 - 156	
Peningkatan efikasi diri	48,1%	8,2%	< 0,001

Keterangan : * Uji Mann Whitney

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$.

Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil Bola Persalinan Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan

Kelompok	Kategori Persepsi Nyeri		Nilai p*	RR (IK 95%)
	Berat	Sedang		
Intervensi	2	15	0,004	5,00 (1,28-19,50)
Kontrol	10	7		

Keterangan : * Uji chi Square

Berdasarkan tabel 4 ditemukan terdapat pengaruh senam hamil menggunakan bola

persalinan terhadap persepsi nyeri persalinan dengan nilai $p < 0,05$. Hasil perhitungan risiko relatif diperoleh nilai $RR = 5,00$ artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil bola persalinan memiliki resiko memiliki persepsi nyeri berat sebesar 5 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang melakukan senam hamil bola persalinan.

Tabel 5. Pengaruh Senam Hamil Menggunakan bola persalinan dan efikasi diri terhadap Persepsi Nyeri Berdasarkan Analisis Regresi *Linear Multiple*

Variabel	Koefisien (B)	SE (B)	Nilai t	Nilai p*
Senam Hamil (X1)	0,052	0,100	5,869	0,605
Efikasi Diri (X2)	0,889	0,102	8,735	0,000
Konstanta	1,072	0,183	5,869	0,000

Keterangan : *R square* = 78 %

**Uji Regresi Linear Multiple*

Tabel 5 menunjukkan bahwa variabel senam hamil menggunakan bola persalinan dan efikasi diri berpengaruh terhadap persepsi nyeri persalinan. Koefisien determinasi (*R square*) diperoleh sebesar 0,781, berarti bahwa senam hamil menggunakan bola persalinan dan efikasi diri dapat mengurangi persepsi nyeri sebesar 78%, dan sebesar 22% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 – 23 tahun (88,2%). Latar belakang pendidikan, bahwa responden sebagian besar pendidikan tinggi (85,3%) dan status pekerjaan responden, sebagian besar ibu tidak bekerja (52,9 %).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan gambaran bahwa seluruh karakteristik subjek penelitian baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna ($P > 0,05$). Hal ini penting untuk memastikan bahwa ancaman terhadap validitas internal tidak ada, sehingga peneliti meyakini bahwa yang didapat benar-benar berasal dari senam hamil menggunakan menggunakan bola persalinan.

Secara statistik menggunakan uji Mann-Whitney hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan persepsi nyeri persalinan pada kelompok intervensi yang melakukan senam hamil menggunakan bola persalinan, uji chi square menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil menggunakan bola persalinan terhadap persepsi nyeri persalinan, dan analisis multivariabel. Beberapa penelitian-penelitian sebelumnya, penggunaan bola persalinan dalam proses persalinan menjadi alternatif dalam manajemen nyeri persalinan. Dalam penelitian ini, bola persalinan hanya digunakan pada saat senam hamil, dan pada saat persalinan ibu bersalin tidak menggunakan bola persalinan. Pada intervensi senam hamil menggunakan bola persalinan, ibu diajarkan teknik bernafas dan relaksasi, sehingga ibu dapat melakukan coping terhadap nyeri sehingga ibu tetap merasa nyaman selama persalinan. Sikap positif terhadap peristiwa persalinan membuat kadar endorfin tinggi dan peningkatan endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri.⁹

Latihan pernapasan merupakan metode yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dengan memfasilitasi ibu dalam mengontrol persepsi nyerinya dengan mengurangi tekanan pada perineum serta mengurangi dorongan kepala bayi. Dorongan kepala bayi dan perluasan otot uterus menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dapat dihilangkan dengan bernapas dalam-dalam. Menghirup napas dalam dan menghembuskan napas panjang yang dilakukan dalam latihan pernapasan membantu mobilisasi otot-otot dasar panggul dan otot perut sehingga mengurangi persepsi nyeri persalinan.^{10,11}

Relaksasi yang diperoleh dari latihan bola persalinan merupakan salah satu pengendali nyeri non farmakologis. Penggunaan teknik relaksasi dan latihan pernafasan persiapan persalinan terletak pada fisiologi saraf otonom, dimana saraf otonom merupakan sistem saraf perifer yang mempertahankan homeostatis dalam lingkungan internal individu sehingga otot-otot menjadi tidak terlalu lelah sehingga ibu bersalin dapat mengurangi nyerinya dengan cara mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol reaksi terhadap nyeri.^{12,13}

Keuntungan utama dari senam hamil menggunakan bola persalinan adalah memperbaiki postur tubuh, relaksasi dan peregangan dan penguatan otot panggul. Sekendiz et al menyatakan bahwa gerakan menggunakan bola persalinan meningkatkan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh, punggung bawah, dan paha depan. Dalam senam hamil bola persalinan ibu duduk nyaman mungkin dan bentuk bola dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah relaksasi, dan ligamen otot menjadi kendur dan mengurangi tekanan sacroiliac, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta mengurangi tekanan pada perineum.^{13,14}

Senam hamil menggunakan bola persalinan dapat memfasilitasi keyakinan diri dalam bersalin, dapat meningkatkan kapasitas respon untuk menyesuaikan umpan balik diri terhadap kemampuan mengatasi rasa nyeri, dan juga menambah keuntungan fisiologis seperti memperbaiki postur tubuh dan mengurangi nyeri punggung, dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan dari pinggang ibu secara sementara dan mengurangi tekanan pembuluh darah dan vesika urinaria. Proses ini membuat ibu rileks sehingga ketegangan yang akhirnya berdampak pada pengurangan nyeri persalinan dan diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu selama persalinan. Penurunan nyeri persalinan mempromosikan kenyamanan dan relaksasi yang dapat membangun kepercayaan diri ibu sehingga membantu mengontrol dirinya dan

meningkatkan kesejahteraan psikoemosional dan komponen spiritual ibu. Kwan et al melakukan evaluasi penggunaan birth ball pada intrapartum, sebanyak 66% dilaporkan terjadi penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan birth ball.¹⁵

Penggunaan bola persalinan sebagai alat untuk kenyamanan dan kebugaran selama hamil, bersalin dan masa nifas memberikan manfaat fisiologis dan psikologis. Secara psikologis, senam menggunakan bola persalinan memperbaiki keseimbangan, koordinasi dan kesadaran tubuh karena sifatnya yang dinamis, membantu ibu mengontrol tubuhnya sendiri dan membangun kepercayaan diri. Sekitar 42% ibu yang merasakan percaya diri dalam persalinan berkaitan dengan sikap positif saat persalinan. Pentingnya kepercayaan diri dalam persepsi nyeri persalinan, didukung oleh data dari penelitian klinis yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kepercayaan diri memiliki kemampuan mengatasi nyeri persalinan.^{4,16}

Efikasi diri memainkan peran penting dalam kemampuan ibu untuk mengatasi nyeri persalinan dan mempengaruhi pengalaman persalinan baik dari segi fungsi tubuh dan dalam pikiran dan perasaan tentang persalinan. Jika seorang ibu merasa percaya diri dalam menjalani proses persalinan, menikmati pengalaman positif selama persalinan. Bola persalinan terbukti menjadi alat yang direkomendasikan dalam praktis klinis dalam memberikan pengalaman positif selama proses persalinan.¹⁷

Dalam penelitian ini, secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi senam hamil menggunakan bola persalinan dan kelompok kontrol senam hamil konvensional terhadap peningkatan efikasi diri ibu bersalin. Strategi koping membantu dalam proses manajemen nyeri persalinan dan efikasi diri memegang peranan penting dalam kemampuan ibu bersalin dalam menjalani persalinan. Jika ibu merasa percaya diri, ia mampu mengatasi persalinan dan menikmati pengalaman persalinan yang positif.^{3,4}

Konseling dan dukungan bidan membantu ibu hamil untuk mempertahankan aktivitas fisik

yang cukup selama kehamilan dan mengubah gaya hidup mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memutuskan untuk melakukan senam hamil secara teratur karena keyakinan setelah memperoleh informasi tentang manfaat senam hamil secara komprehensif.⁷

Dalam masa persalinan, ibu harus mampu melakukan coping agar selama persalinan merasa aman dan nyaman. Sikap positif terhadap peristiwa persalinannya membuat kadar endorfin tinggi dan peningkatan endorfin menurunkan sensitifitas nyeri. Konseling atau pemberian informasi merupakan aspek terpenting dalam asuhan kebidanan. Dalam bidang kesehatan, pengembangan mutu pelayanan telah bergeser dari pelayanan prima (*service excellence*) menjadi pelayanan klinik (*clinical excellence*) yang perlu perubahan mendasar dalam hal budaya organisasi. Semula budaya organisasi bersifat saling menyalahkan (*blame culture*) menjadi budaya keselamatan (*safety culture*). Perubahan budaya tersebut sangat dipengaruhi budaya dan mutu profesi. Perubahan-perubahan yang selalu terjadi pada setiap tahap persalinan perlu dikenal ibu yang akan bersalin sehingga dia mampu menerima perubahan tersebut dan mengupayakan penyelesaian akibat perubahan serta menangani perubahan tersebut sebaikbaiknya. Pada masa persalinan, ibu harus mampu melakukan coping agar selama persalinan merasa aman dan nyaman. Sikap positif terhadap peristiwa persalinannya membuat kadar endorfin tinggi dan peningkatan endorfin menurunkan sensitifitas nyeri. Mekanisme coping atau mekanisme mengelola stresor diperlukan ibu bersalin yang kemungkinan dapat diselesaikan dengan cara konseling.⁹

Konseling tentang manfaat senam hamil menggunakan bola persalinan sangat penting disampaikan oleh bidan, agar ibu hamil dapat memahami secara komprehensif manfaat melakukan senam hamil menggunakan bola persalinan, tidak hanya manfaat fisiologis tetapi juga manfaat psikologis sehingga merasa lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.^{15,17}

Hasil penelitian menunjukkan pemberian informasi pengetahuan pentingnya aktivitas fisik tidak hanya berdampak terhadap kesehatan pada masa antenatal seperti peningkatan berat badan, tetapi sampai periode nifas.¹⁸

Efikasi diri terbukti mempengaruhi ibu bersalin dalam mengatasi nyeri persalinan. Berdasarkan teori Bandura, keyakinan kuat seseorang terhadap kemampuannya melakukan kontrol terhadap kondisi fisiknya dapat berfungsi sebagai indikator prognostik psikologis terhadap fungsi kesehatan. Efikasi diri yang tinggi akan mengarahkan ibu pada kondisi mental yang stabil, sehingga mampu menerima arahan dari bidan. Ibu bersalin yang telah mendapatkan persiapan menghadapi persalinan dengan senam hamil bola persalinan dan konseling persiapan persalinan dan manfaat bola persalinan, akan memperoleh proses pembelajaran dan pengalaman, sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi kontraksi, dan dapat beradaptasi terhadap nyeri dan ketidaknyamanan selama proses persalinan. Efikasi diri yang tinggi membuat ibu dapat melalui proses persalinan dengan pengalaman positif, dan menggunakan perilaku mengatasi nyeri persalinan dengan teknik bernafas dan latihan relaksasi. Ketika kontraksi menjadi lebih intens dan semakin nyeri, ibu mulai sulit beradaptasi dan mempraktekan perilaku mengatasi nyeri secara tidak efektif, ibu mampu untuk bersantai diantara kontraksi, bernafas panjang, berkonsentrasi, mempertahankan pengendalian emosi dan mendengarkan instruksi orang lain.¹⁹

Peningkatan efikasi diri bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan dan membuat pengalaman melahirkan lebih positif. Konseling persiapan persalinan signifikan meningkatkan efikasi diri dan penurunan nyeri persalinan. Peningkatan efikasi diri dalam persalinan membantu ibu memiliki pengalaman positif yang berdampak pada pengurangan nyeri persalinan dengan tindakan dan meningkatkan kesehatan mental ibu setelah melahirkan.^{20,21}

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gau

et al menyatakan bahwa senam bola persalinan menurunkan intensitas nyeri persalinan dan meningkatkan efikasi diri ibu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih signifikan antara latihan bola persalinan dan nyeri persalinan.¹⁷

Efikasi diri terbukti mempengaruhi ibu bersalin dalam mengatasi nyeri persalinan. Berdasarkan teori Bandura, keyakinan kuat seseorang terhadap kemampuannya melakukan kontrol terhadap kondisi fisiknya dapat berfungsi sebagai indikator prognostik psikologis terhadap fungsi kesehatan. Efikasi diri yang tinggi akan mengarahkan ibu pada kondisi mental yang stabil, sehingga mampu menerima arahan dari bidan. Ibu bersalin yang telah mendapatkan persiapan menghadapi persalinan dengan senam hamil menggunakan bola persalinan dan konseling persiapan persalinan dan manfaat bola persalinan, akan memperoleh proses pembelajaran dan pengalaman, sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi kontraksi, dan dapat beradaptasi terhadap nyeri dan ketidaknyamanan selama proses persalinan. Efikasi diri yang tinggi membuat ibu dapat melalui proses persalinan dengan pengalaman positif, dan menggunakan perilaku mengatasi nyeri persalinan dengan teknik bernafas dan latihan relaksasi. Ketika kontraksi menjadi lebih intens dan semakin nyeri, ibu mulai sulit beradaptasi dan mempraktekan perilaku mengatasi nyeri secara tidak efektif, ibu mampu untuk bersantai diantara kontraksi, bernafas panjang, berkonsentrasi, mempertahankan pengendalian emosi dan mendengarkan instruksi orang lain.²²

Peningkatan efikasi diri bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan dan membuat pengalaman melahirkan lebih positif. Konseling persiapan persalinan signifikan meningkatkan efikasi diri dan penurunan nyeri persalinan. Peningkatan efikasi diri dalam persalinan membantu ibu memiliki pengalaman positif yang berdampak pada pengurangan nyeri persalinan dengan tindakan dan meningkatkan kesehatan mental ibu setelah melahirkan.²³

KESIMPULAN

Pelaksanaan senam hamil menggunakan bola persalinan efektif untuk mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan efikasi diri dalam persalinan. Ibu hamil yang memiliki efikasi diri yang tinggi, memiliki persepsi nyeri yang lebih rendah.

DAFTAR PUSAKA

1. Husin F. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Bandung: Sagung Seto. 288 p.
2. Pravikasari NA. *Perbedaan Senam Hamil Dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmu Teknologi Kesehatan BHAMADA. 2014;5(1):11
3. Lowe NK. *Maternal Confidence In Coping With Labor*. JOGNN.20(6):7
4. Lowe NK. *Maternal Confidence for Labor: Development of the Childbirth Self-Efficacy Inventory*. Researching Nursing & Health.16:9
5. Neill J. *Definitions of Various Self Constructs Self-esteem, self-efficacy, self-confidence & self-concep*. Psychology of Growth Outdoor Education & self constructs 2005; <http://www.wilderdom.com/self/>
6. Lowe NK. *Explaining the Pain of Active Labor: The Importance of Maternal Confidence*. Researchin Nursing & Health.12:9
7. Krans EE, Gearhart JG, Dubbert PM, Klar PM, Miller AL, Replogle WH. *Pregnant women's beliefs and influences regarding exercise during pregnancy*. Journal of the Mississippi State Medical Association;46(3):67-73
8. Attanasio LB, McPherson ME, Kozhimannil KB. 2014. *Positive childbirth experiences in U.S. hospitals: a mixed methods analysis*. Matern Child Health J. Jul 2014;18(5):1280-1290
9. Budihastuti, Hakim, Kadarsih S. *Konseling dan Mekanisme Koping Ibu Bersalin*. Journal of Educational, Health and Community Psychology. 2012;Vol 1(No. 1):27

10. Ahmadi Z, Torkzahrani S, Roosta F, Shakeri N, Mhmoodi Z. *Effect of Breathing Technique of Blowing on the Extent of Damage to the Perineum at the Moment of Delivery: A Randomized Clinical Trial*. Iranian journal of nursing and midwifery research. Jan-Feb 2017;22(1):62-66.
11. Yuksel H, Cayir Y, Kosan Z, Tastan K. *Effectiveness of breathing exercises during the second stage of labor on labor pain and duration: a randomized controlled trial*. Journal of Integrative Medicine. 2017;15(6):456-461.
12. Simkin P, Bolding A. *Update on Nonpharmacologic Approaches to Relieve Labor Pain and Prevent Suffering*. Journal of Midwifery & Women's Health Volume 49(No. 6):16.
13. Sekendiz B, Cug˘ M, Korkusuz F. *Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women*. Journal of Strength and Conditioning Research. 2010;24(11):9
14. Maryani T, Estiwidani D. 2017. *Terapi Birth Ball Berpengaruh Terhadap Lama Kala II Dan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Primigravida Di RB Kasih Ibu Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak. 2017;Vol. 10(No. 2):6
15. Kwan WS, Sze-wing, LI W-h. 2011. *The Birth Ball Experience: Outcome Evaluation of the Intrapartum Use of Birth Ball*. Hong Kong J Gynaecol Obstet Midwifery. 2011;11:6
16. Attanasio LB, McPherson ME, Kozhimannil KB. *Positive childbirth experiences in U.S. hospitals: a mixed methods analysis*. Matern Child Health J. Jul 2014;18(5):1280-1290
17. Gau ML, Chang CY, Tian SH, Lin KC. 2011. *Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: a randomised controlled trial in Taiwan*. Midwifery. Dec 2011;27(6):e293-300
18. Leiferman J, Gutilla M, Paulson J, Pivarnik J. *Antenatal physical activity counseling among healthcare providers*. Open Journal of Obstetrics and Gynecology. 2012;02(04):346-355
19. Ip WY, Tang CS, Goggins WB. *An educational intervention to improve women's ability to cope with childbirth*. Journal of clinical nursing. Aug 2009;18(15):2125-2135.
20. Byrne J, Hauck Y, Fisher C, Bayes S, Schutze R. *Effectiveness of a Mindfulness-Based Childbirth Education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth*. J Midwifery Womens Health. Mar-Apr 2014;59(2):192-197
21. Schwartz L, Toohill J, Creedy DK, Baird K, Gamble J, Fenwick J. *Factors associated with childbirth self-efficacy in Australian childbearing women*. BMC pregnancy and childbirth. Feb 13 2015;15:29.
22. Ip WY, Tang CS, Goggins WB. *An educational intervention to improve women's ability to cope with childbirth*. Journal of clinical nursing. Aug 2009;18(15):2125-2135
23. Byrne J, Hauck Y, Fisher C, Bayes S, Schutze R. *Effectiveness of a Mindfulness-Based Childbirth Education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth*. J Midwifery Womens Health. Mar-Apr 2014;59(2):192-197.