

ABSTRACT

Labor is a natural and vital part of a woman's life, yet it may be painful. The Birth Ball approach and deep breathing exercises are two of several non-pharmacological options for alleviating labor discomfort. Finding out how a therapy affects labor pain during active phase I is why this approach is being provided.

This study used a quasi-experimental design using a control group approach and administered pre- and post-tests to gather quantitative data. Put into action in the city of Surabaya by TPMB Afah Fahmi. The results showed that 32 people were surveyed using purposive sampling. The Birth Ball method's administration is the independent variable, while the active phase I labor pain is the dependent variable. Data was collected utilizing observation sheets for both the pre- and post-tests. A significance level of $\alpha < 0.05$ was used to analyze the effect using an independent T-test.

An investigation utilizing the Independent Test T test revealed that both treatments had an impact on labor pain after the intervention was administered (p-value $0.006 < 0.05$), suggesting that the Birth Ball technique and deep breathing relaxation had an effect on labor pain during the active period, phase I.

The description suggests that using the Birth Ball approach in conjunction with deep breathing exercises might alleviate some of the discomfort associated with active phase I of labor. In order to alleviate the discomfort of active phase I labor, this strategy is advised to be employed. In order to alleviate the discomfort of childbirth, this strategy is suggested.

Keywords: Labor Pain, Birth Ball Method, Deep Breathing Relaxation

ABSTRAK

Persalinan merupakan bagian alami dan vital dari kehidupan seorang wanita, namun bisa jadi menyakitkan. Pendekatan Birth Ball dan latihan pernapasan dalam merupakan dua dari beberapa pilihan nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan. Pendekatan ini diberikan untuk mengetahui bagaimana terapi terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kelompok kontrol dan melakukan uji pra dan pasca untuk mengumpulkan data. Dilaksanakan di TPMB Afah Fahmi Kota Surabaya. Hasil penelitian diambil dari 32 orang menggunakan purposive sampling. Pemberian metode Birth Ball merupakan variabel bebas, sedangkan nyeri persalinan kala I fase aktif merupakan variabel terikat. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi untuk uji pra dan pasca. Tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ digunakan untuk menganalisis pengaruh menggunakan uji T independen.

Sebuah penelitian yang menggunakan uji Independent Test T mengungkapkan bahwa kedua perawatan tersebut berdampak pada nyeri persalinan setelah intervensi diberikan (nilai-p $0,006 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa teknik Birth Ball dan relaksasi napas dalam memiliki efek pada nyeri persalinan selama periode fase aktif kala I.

Deskripsi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan Birth Ball dapat meringankan sebagian ketidaknyamanan yang terkait dengan fase aktif I persalinan. Untuk meringankan ketidaknyamanan persalinan fase aktif I, strategi ini disarankan untuk digunakan. Untuk meringankan ketidaknyamanan persalinan, strategi ini disarankan.

Kata Kunci : Nyeri Persalinan, Metode *Birth Ball*, Relaksasi Pernafasan Dalam