

Sosialisasi Penggunaan Peanut Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 di Desa Moncongloe Bulu Kabupaten Maros

Nurjannah Supardi

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Jalan antang Raya No.43 Makassar

e-mail: nurjannahsupardi90@gmail.com

Article History:

Received: 30 Januari 2022

Revised: 22 Februari 2022

Accepted: 18 Maret 2022

Keywords: Peanut Ball,
Labor, Pain

Abstract: *In order to improve the community development business system to be more productive and efficient, technology is needed. The introduction of technology that has developed in society is technology that has been developed in a modern way, or what is known as "appropriate technology" or technology and its applications that have the characteristics of decentralization, relatively small scale, labor intensive, energy efficient and closely related to local conditions. The growth and development of technology is determined by the conditions and level of isolation and openness of the community as well as the level of growth of the socio-economic life of the community. To introduce appropriate technology, it needs to be adapted to the needs, namely the needs that are oriented to such conditions, which are new goods for the community and need to be utilized and known by the community about its value and usefulness. The technology used can vary, in this counseling peanut ball was chosen as a medium to reduce labor pain in the first stage. It is hoped that after attending this counseling, pregnant women can find out how to reduce pain when facing the first stage so that they can be calmer in the process. later delivery.*

Abstrak

Dalam rangka meningkatkan sistem usaha pembangunan masyarakat supaya lebih produktif dan efisien, diperlukan teknologi. Pengenalan teknologi yang telah berkembang di dalam masyarakat adalah teknologi yang telah dikembangkan secara modern, atau yang dikenal dengan "teknologi tepat guna" atau teknologi beserta aplikasinya yang mempunyai karakteristik terdesentralisasi, berskala relatif kecil, padat karya, hemat energi dan terkait erat dengan kondisi lokal. Pertumbuhan dan

perkembangan teknologi, ditentukan oleh kondisi dan tingkat isolasi dan keterbukaan masyarakat serta tingkat pertumbuhan kehidupan sosial ekonomi masyarakat tersebut. Untuk memperkenalkan teknologi tepat guna perlu disesuaikan dengan kebutuhan, yaitu kebutuhan yang berorientasi kepada keadaan yang demikian itu merupakan barang baru bagi masyarakat dan perlu dimanfaatkan dan diketahui oleh masyarakat tentang nilai dan kegunaannya. Teknologi yang digunakan dapat bermacam-macam, pada penyuluhan ini dipilih *peanut ball* sebagai media untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I. diharapkan setelah mengikuti penyuluhan ini, ibu-ibu hamil dapat mengetahui cara mengurangi rasa nyeri saat menghadapi kala I sehingga dapat lebih tenang dalam proses persalinannya nanti.

Kata Kunci: *Peanut Ball*, Persalinan, Nyeri

1. PENDAHULUAN

Teknologi Tepat Guna adalah teknologi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dapat menjawab permasalahan masyarakat, tidak merusak lingkungan, dapat dimanfaatkan dan dipelihara oleh masyarakat secara mudah, serta menghasilkan nilai tambah dari aspek ekonomi dan aspek lingkungan. Teknologi Tepat Guna adalah teknologi yang sederhana yang berbasis pada penggunaannya, artinya fungsinya disesuaikan dengan kebutuhan penggunaannya sehingga lebih tepat guna.

Pertumbuhan dan perkembangan teknologi, ditentukan oleh kondisi dan tingkat isolasi dan keterbukaan masyarakat serta tingkat pertumbuhan kehidupan sosial ekonomi masyarakat tersebut. Untuk memperkenalkan teknologi tepat guna perlu disesuaikan dengan kebutuhan, yaitu kebutuhan yang berorientasi kepada keadaan yang demikian itu merupakan barang baru bagi masyarakat dan perlu dimanfaatkan dan diketahui oleh masyarakat tentang nilai dan kegunaannya. Teknologi tersebut merupakan faktor ekstern dan diperkenalkan dengan maksud agar masyarakat yang bersangkutan dapat merubah kebiasaan tradisional ke modern dalam proses pembangunan atau peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Pada setiap tahap kehamilan sampai dengan menjelang persalinan, selain perubahan fisik ibu juga akan mengalami perubahan psikologis, dimana ibu tersebut akan dituntut untuk beradaptasi pada setiap perubahan yang terjadi, dalam menjalani proses ini dukungan keluarga secara intensif dibutuhkan oleh ibu [1]. Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang sehingga mengganggu proses persalinan. Emosi yang tidak stabil juga akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat.

Peanut ball adalah Bola yang digunakan dalam terapi fisik atau latihan sederhana yang berbentuk seperti kacang. Penggunaan *peanut ball* diletakkan tepat di antara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan memfasilitasi penurunan kepala janin [2].

Penggunaan peanut ball (bola kacang) untuk wanita pekerja menjadi hal yang umum di rumah sakit Amerika Serikat. Banyak perawat percaya bahwa bola kacang dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan ibu, dan bahkan dapat mengurangi risiko kelahiran Section Caesarea [3].

Penggunaan yang dilakukan potensial dapat memungkinkan pemosisian optimal dan membuka panggul, fasilitasi rotasi dan penurunan janin dalam persalinan kala dua. Birthing ball tersedia dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an, tetapi tidak ada penelitian yang mengevaluasi efektivitasnya dalam mengurangi durasi persalinan tahap pertama atau kedua [4].

Kondisi psikologis ibu akan sangat mempengaruhi perkembangan bayi dan juga mempengaruhi proses kelancaran dalam persalinan, ibu sangat membutuhkan dukungan dan ungkapan kasih terlebih dari orang terdekatnya terutama oleh suami. Keluarga terdekat ataupun suami diharapkan agar selalu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada ibu [1].

Sosialisasi ini ditujukan bagi ibu-ibu hamil maupun ibu-ibu yang sedang merencanakan kehamilan agar supaya dapat lebih mengetahui tentang cara non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1. Penggunaan peanut ball selama persalinan berfungsi untuk memfasilitasi perjalanan yang aman untuk janin selama persalinan dan sampai pada lahirnya bayi.



Gambar 1 Peanut Ball

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk mensosialisasikan Penggunaan Peanut Ball untuk mengurangi nyeri persalinan kala Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe Kabupaten Maros

2. METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan pengamatan dengan melihat aktifitas harian dari calon yang akan diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan diskusi kepada kepala desa setempat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Kantor Desa Moncongloe Bulu. Materi yang diberikan mengenai penggunaan peanut ball untuk mengurangi nyeri persalinan kala I sebagai upaya non farmakologis yang dapat dilakukan ibu bersalin saat menajalani kala I proses persalinan. Sasaran dalam penyuluhan ini masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu yang merencanakan kehamilan yang ada di di Desa Moncongloe Bulu di wilayah kerja Desa Moncongloe. Edukasi ini meliputi pengertian peanut ball, manfaat peanut ball dan teknik penggunaan peanut ball sehingga dapat mengurangi nyeri pada kala I persalinan. Menggunakan alat bantu berupa power point presentatuion dan leaflet. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan umpan balik dan evaluasi terhadap informasi yang disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan

Peserta mengaku merasa tercerahkan dan memahami terkait materi yang diberikan oleh narasumber. Menurut mereka penggunaan peanut ball diharapkan mampu menggunakan peanut ball ini dan mengurangi rasa nyeri saat persalinan secara mandiri. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung semua berjalan dengan kondusif serta terlihat peserta sangat antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Terkait dengan pemaparan materi yang di berikan ada beberapa dari peserta menanyakan terkait perbedaan gym ball dan peanut ball serta ditoko apa peanut ball bisa di dapatkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang sosialisasi penggunaan peanut ball sebagai upaya mengurangi nyeri persalinan kala I Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe.

Peanut ball adalah Bola yang digunakan dalam terapi fisik atau latihan sederhana yang berbentuk seperti kacang. Penggunaan peanut ball diletakkan tepat di antara kaki wanita sehingga kedua kaki dapat membuka otot panggul untuk meningkatkan kemajuan persalinan dan memfasilitasi penurunan kepala janin [2]. Penggunaan peanut ball (bola kacang) untuk wanita pekerja menjadi hal yang umum

di rumah sakit Amerika Serikat. Banyak perawat percaya bahwa bola kacang dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan ibu, dan bahkan dapat mengurangi risiko kelahiran Section Caesarea [3].

Penggunaan yang dilakukan potensial dapat memungkinkan pemosisian optimal dan membuka panggul, fasilitasi rotasi dan penurunan janin dalam persalinan kala dua. Birthing ball tersedia dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an, tetapi tidak ada penelitian yang mengevaluasi efektivitasnya dalam mengurangi durasi persalinan tahap pertama atau kedua [4].

Penggunaan peanut ball untuk wanita sudah menjadi umum di rumah sakit di Amerika Serikat. Banyak perawat percaya bahwa peanut ball dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan, bahkan mungkin mengurangi risiko kelahiran sesar. Peanut ball untuk melahirkan dengan berbagai bentuk telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an. Perubahan posisi selama persalinan dapat meningkatkan pembukaan saat persalinan, peanut ball ini terdapat berbagai ukuran jenis tertentu dari bola bersalin yang dibentuk sedemikian rupa sehingga bola-bola ini bisa ditempatkan diantara kedua kaki ibu saat persalinan, meskipun peanut ball ini dapat digunakan dalam berbagai cara. Dan ketika ditempatkan diantara kaki ibu saat berada diposisi lateral, peanut ball dianggap memfasilitasi pembukaan panggul. Peanut ball juga dapat meningkatkan kemampuan janin untuk terlibat dan berputar turun kedalam panggul.

Terdapat beberapa ukuran dalam peanut ball. Peanut ball dengan diameter ukuran 45 cm dianjurkan untuk wanita dengan tinggi kurang dari 160 cm, 50 cm untuk wanita dengan tinggi 160-170 cm, 60 cm untuk wanita dengan tinggi diatas 174 cm dan ukuran 70 cm hanya untuk duduk. Peanut ball yang sering digunakan yakni peanut ball berdiameter 45 atau 55 cm. Teknik penggunaan peanut ball meliputi beberapa posisi yaitu side-lying position, lunge position, fire hydrant, dan pushing.

Penggunaan Peanut Ball di ruang persalinan mulai dikenal beberapa tahun belakangan ini. Peanut ball dapat digunakan untuk mendukung relaksasi ketika adanya tindakan epidural atau bagi ibu melahirkan yang ingin merebahkan dirinya di kasur namun tetap menjaga pelvis tetap terbuka. Berbeda dengan bantal ataupun guling, permukaan peanut ball tidak licin, tidak rata atau gepeng, sangat nyaman ketika digunakan saat gelombang rahim (kontraksi) datang. Terdapat banyak manfaat dari peanut ball di antara mendukung posisi-posisi yang dapat melancarkan jalannya proses persalinan yang nyaman dan minim trauma, membantu optimalisasi posisi janin, membantu mengurangi nyeri kontraksi serta salah satu sarana induksi alami yang sangat direkomendasi oleh Tim Hipno Birthing Indonesia.

4. SIMPULAN

Pada kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tentang sosialisasi penggunaan peanut ball sebagai upaya mengurangi nyeri pada persalinan kala I Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe berjalan dengan lancar. Penggunaan peanut ball ini dapat digunakan dengan mudah dirumah maupun diruang bersalin. Peanut ball ini dapat menjadi solusi non farmakologis saat melalui kala I yang memang akan menimbulkan sensasi nyeri yang terkadang tidak tertahankan. Diharapkan para ibu hamil dapat menggunakan secara mandiri peanut ball dengan teknik yang telah diajarkan sehingga dapat membantu ibu hamil mempersiapkan persalinannya dengan nyaman.

5. SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya kontribusi oleh pihak-pihak terkait dalam kegiatan yang serupa sangat diperlukan demi terlaksananya kegiatan yang lebih maksimal. Adanya kesinambungan dan monitoring pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan.

Penggunaan peanut ball ini diharapkan mampu disosialisasikan lebih luas lagi dan para bidan juga dapat menguasai penggunaan peanut ball ini sehingga dapat mensosialisasikan secara luas penggunaan bola ini kepada pasien terutama pasien yang sedang menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkaian proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas Megarezky dan seluruh jajarannya, serta pengurus di wilayah Kerja Desa Moncongloe Kabupaten Maros yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sulistyawati, *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- [2] E. Zwelling, "Overcoming the challenges: Maternal movement and positioning to facilitate labor progress," *Am. J. Matern. Child Nurs.*, vol. 35, no. 2, pp. 72–78, 2010, doi: doi:10.1097/NMC.0b013e3181caeab3.
- [3] C. M. Tussey, E. Botsios, R. D. Gerkin, L. A. Kelly, J. Gamez, and J. Mensik, "Reducing Length of Labor and Cesarean Surgery Rate Using a Peanut Ball for Women Laboring With an Epidural," *J. Perinat. Educ.*, vol. 24, no. 1, pp. 16–24, 2015, doi: <http://dx.doi.org/10.1891/1058-1243.24.1.16>.
- [4] Baston, *Persalinan*. Jakarta: EGC, 2011.