

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil review 5 artikel di atas dapat disimpulkan penerapan *birth ball* dapat menurunkan atau mengurangi tingkat nyeri saat kala I persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan di atas bola efektif dalam mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat kontraksi terjadi, metode ini membantu ibu merasa lebih rileks sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan, selain itu gerakan ini akan merangsang produksi hormon yang memegang peranan penting dalam kelancaran proses persalinan yaitu hormon oksitosin.

Penerapan yang paling efektif dilakukan pada artikel M.L. Gau (2011) dimana penelitian dilakukan dengan metode RCT (*Randomised Controlled Trial*). Desain penelitian ini merupakan desain yang paling kuat untuk mengevaluasi intervensi yang digunakan untuk menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan benar-benar layak. Adapun kelebihan RCT yaitu memungkinkan evaluasi perlakuan dalam situasi terkontrol (randomisasi) untuk memberikan bukti-bukti kuat inferensi kausal, arah pengusutan prospektif, validasi data dapat dilakukan, mengurangi bias, memungkinkan dilakukan meta analisis.

Pada penerapannya responden diberikan *booklet* 26 halaman dan ditunjukkan rekaman video selama 19 menit dengan tindak lanjut selama pemeriksaan. Digunakan 4 jenis posisi yaitu posisi duduk (goyang panggul, maju mundur, hula-hula, sisi ke sisi dan bergoyang, berdiri (condong ke depan pada bola dan bersandar pada bola, *kneeling* (memeluk bola dan panggul bergoyang), dan *squat* (bersandar pada bola di dinding). Bola yang digunakan disesuaikan dengan tinggi badan responden, tiga ukuran bola yang berbeda disediakan untuk responden, dengan diameter 55 cm, 65 cm, dan 75 cm. Untuk menjaga keseimbangan

latihan, responden memiliki mobilitas untuk mempertahankan tulang belakang yang tegak saat duduk dengan pinggul dan lutut pada sudut sekitar 90^0 . Responden dengan kaki yang panjang membutuhkan bola dengan diameter lebih besar (65 cm atau 75 cm) sementara responden dengan kaki yang lebih pendek cukup dengan bola berukuran 55 cm. Demi keamanan, bola harus dipompa dengan baik dan dijauhkan dari benda-benda tajam.

Hasil studi ini menemukan skor menjadi lebih rendah secara signifikan pada kelompok intervensi dengan ($P=0,001$). Skor nyeri pada dilatasi 4 cm naik rata-rata 7,61 (VRS), 1,98 (VAS) dan 0,80 (PPI), pada dilatasi serviks 8 cm terjadi peningkatan namun tidak signifikan. Skor nyeri berbeda secara signifikan antara kelompok dalam hal efikasi diri ($P=0,005$). Wanita dengan skor efikasi diri lebih tinggi memiliki skor nyeri yang lebih rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil review 5 artikel yang dilakukan, beberapa saran yang dapat dilakukan untuk melengkapi penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan pengumpulan lebih banyak artikel yang mendukung dengan desain penelitian *Randomised Controlled Trial* (RCT) atau penelitian eksperimen murni dengan lebih banyak sampel agar hasil yang diperoleh lebih representatif, perlu lebih selektif dalam mengumpulkan artikel penelitian dengan melihat paritas yang digunakan sebagai sampel penelitian agar hasil penelitian tidak menimbulkan bias dalam membahas hasil keseluruhan review artikel.

Bagi institusi pendidikan/kampus agar dapat menambah referensi-refrensi atau sumber-sumber yang berguna untuk mempermudah mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Dan untuk bidan praktisi diharapkan dalam memberikan asuhan pada persalinan dapat menerapkan *birth ball* sebagai alternatif metode

non-farmakologi untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Untuk bidan jika ingin menerapkan *birth ball* pada pasien persiapan yang dilakukan sesuai dengan artikel penelitian dengan metode terbaik ialah sebaiknya bidan mempersiapkan terlebih dahulu *booklet* atau *leaflet* dan sejenisnya yang berisikan tentang *birth ball*, kemudian pasien ditunjukkan video gerakan untuk menambah kepercayaan diri pasien dalam melakukan gerakan dan dipantau dalam prosesnya. Bola yang digunakan juga harus disesuaikan dengan tinggi badan pasien agar mempertahankan posisi tetap tegak dengan sudut kaki 90^0 . Posisi yang digunakan dapat disesuaikan dengan kenyamanan pasien, 4 jenis posisi yaitu posisi duduk (goyang panggul, maju mundur, hula-hula, sisi ke sisi dan bergoyang, berdiri (condong ke depan pada bola dan bersandar pada bola, *kneeling* (memeluk bola dan panggul bergoyang), dan *squat* (bersandar pada bola di dinding).

