

ABSTRAK

Latar Belakang. Data ibu bersalin primigravida di Indonesia, sebanyak 54% merasakan nyeri berat, sebanyak 46% mengalami nyeri sedang dan nyeri ringan. Pada kondisi psikologis, nyeri dan rasa sakit yang berlebih menimbulkan rasa cemas. Dan apabila tidak segera diatasi akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman. Maka dari itu metode yang dilakukan dalam teknik *active birth* yaitu bola-bola persalinan (*birth ball*) untuk mengurangi rasa nyeri. **Tujuan.** Menganalisis teknik *Birthball* terhadap *nyeri* pada persalinan. **Metode.** Jenis penelitian ini merupakan *literature review* dengan desain penelitian menggunakan ceklist penilaian kualitas Pencarian dilakukan di 5 *database* elektronik (*Pubmed, Proquest, Google Scholar, Garuda*) yang diterbitkan pada tahun 2016-2020 dan dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Hasil pencarian ditemukan 689 artikel, kemudian dilakukan seleksi dan didapatkan 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. **Hasil.** Sebanyak 20 jurnal bahwa teknik *Birthball* efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. **Kesimpulan.** Teknik *Birthball* dapat berpengaruh dalam mengurangi nyeri pada persalinan. **Saran.** Disarankan penelitian sejenis ini bisa dikembangkan untuk mengatasi rasa nyeri saat persalinan salah satunya dengan menggunakan *birth ball*. Selain dapat menurunkan nyeri saat pembukaan pada kala I, *birth ball* memiliki manfaat lain diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin, dengan ini penggunaan *birth ball* sangat disarankan untuk ibu bersalin.

Kata Kunci: *Birthball*, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Backgrounds. Data for primigravida mothers in Indonesia, as many as 54% experience severe pain, as many as 46% experience moderate pain and mild pain . In psychological conditions, excessive pain and pain causes anxiety. And if not addressed immediately will cause discomfort. Therefore, the method used in the *active birth* technique is *birth balls* to reduce pain. **Objectives.** Analyzing the *Birthball* technique on *pain* in labor. **method** . This type of research is a *literature review* with design The research used quality assessment checklist . The search was carried out in 5 electronic *databases* (*Pubmed, Proquest, Google Scholar , Garuda*) published in 2016-2020 and published in Indonesian and English. The search results found 689 articles, then the selection was carried out and obtained 20 articles that met the inclusion criteria. **Results** . A total of 20 journals that the *Birthball* technique is effective in reducing labor pain . **Conclusion** . *Birthball* technique can have an effect in reducing pain in labor. **Suggestion.** It is suggested that this kind of research can be developed to overcome pain during labor, one of which is by using a *birth ball* . Besides being able to reduce pain during opening in the first stage, *birth balls* have other benefits including reducing the incidence of prolonged first stage, accelerating cervical opening , stimulating uterine contractions, widening the diameter of the pelvis and accelerating the descent of the fetal head, with this the use of *birth balls* is highly recommended for mothers. maternity.

Keywords: *Birthball, Pain Labor*