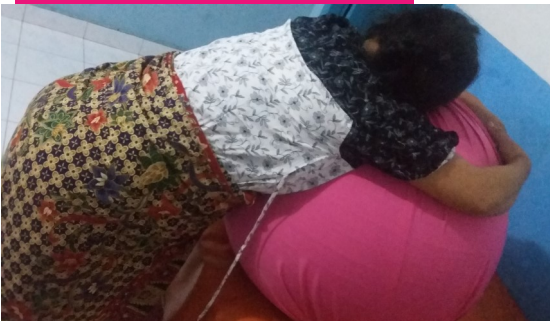


2. Berdiri bersandar di atas bola

- ◆ Letakkan bola di atas tempat tidur atau meja.
- ◆ Berdirilah disisi bola tersebut dengan kaki sedikit membuka dan bersandarlah ke depan dengan merangkul bola tersebut.
- ◆ Dengan tetap merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran gelinding bola.



3. Berlutut dan bersandar di atas bola

- ◆ Letakkan bola di lantai atau di atas tempat tidur.
- ◆ Lakukan posisi berlutut di sisi bola tersebut
- ◆ Posisikan badan bersandar kedepan di atas bola seperti merangkul bola.
- ◆ Dengan tetap merangkul bola, gerakkan badan ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran gelinding bola.



Penggunaan *Birth Ball* dalam Masa *Persalinan*

Lailiyana SKM, M.K.M.
Dosen Prodi DIV Kebidanan



JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
2017

Apa Itu *Birth Ball* ???



Birth ball adalah sebuah bola karet berisi udara dan merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan oleh ibu bersalin selama proses persalinan untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan (nyeri) dan kecemasan selama proses persalinan kala I.

Manfaat Penggunaan *Birth Ball*

1. Penggunaan *birth ball* dapat memperbesar outlet panggul hingga 30% untuk membantu mempermudah kelahiran bayi.
2. Dengan bantuan gravitasi *birth ball* dapat membantu penurunan kepala bayi.
3. Penggunaan *birth ball* dapat mempercepat kemajuan persalinan.
4. Efektif untuk mengurangi rasa nyeri ketika terjadi kontraksi.
5. *Birth ball* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin.



Cara Penggunaan *Birth Ball*

1. Duduk di atas bola

- ◆ Duduklah di atas bola seperti halnya duduk di atas kursi sehingga tungkai membentuk sudut ± 90 derajat.
- ◆ Lebarkan kedua kaki sehingga keseimbangan tubuh di atas bola dapat terjaga.
- ◆ Lakukan gerakan dengan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran, atau menggerakkan panggul ke samping kanan dan kiri mengikuti aliran gelinding bola, atau ibu dapat menggerakkan panggul dengan gerakan ke arah depan dan ke arah belakang.

