



PEDOMAN TEKNIS PRETHI PINTAR

Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat
Oksitosin Untuk Persalinan
Lancar

Oleh :

Nurul Qamariah Rista Andaruni, M.Keb
Manda Ratna, S.S.T

Ni Nengah Suratni, A. Md. Keb



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 PAGESANGAN TIMUR MATARAM, TELEPON (0370) 640774, FAX (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



KEPUTUSAN DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM
NOMOR: 800 / 011 / RSUD / 1 / 2023

TENTANG

PEDOMAN INOVASI DAERAH
TERAPI BIRTHING BALL DAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK PERSALINAN LANCAR
(PRETHI PINTAR)
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

- Menimbang** :
- a. Bahwa dalam rangka mewujudkan Visi dan Misi meningkatkan kualitas layanan kepada Masyarakat, Rumah Sakit perlu mempersiapkan pengelolaan terhadap inovasi daerah;
 - b. Bahwa dalam melaksanakan Visi dan Misi tersebut dipandang perlu membentuk Tim Pengelola terhadap Inovasi Daerah;
 - c. Bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana tersebut pada poin a dan b diatas perlu menetapkan Keputusan direktur tentang pembentukan tim Pengelola terhadap Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar) Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram.
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1993 tentang Pembentukan Kotamadya Daerah Tingkat II Mataram;
 2. Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik;
 3. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 38 Tahun 2017 tentang Inovasi Daerah;
 5. Peraturan Daerah kota Mataram Nomor 4 Tahun 2008 tentang Urusan Pemerintah yang Menjadi Kewenangan Pemerintah Daerah Kota Mataram;
 6. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 129 Tahun 2008 tentang Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit;
 7. Peraturan Daerah Kota Mataram Nomor 4 Tahun 2018 tentang Sistem Inovasi Daerah.
- Memperhatikan** :
1. Keputusan Walikota Mataram Nomor: 656/XII/2010 tanggal 1 Desember 2010 tentang Penetapan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram sebagai Badan Layanan Umum Daerah;
 2. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan
Pelayanan Kesehatan Seksual.

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan : KEPUTUSAN DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM TENTANG TERAPI *BIRTHING BALL* DAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK PERSALINAN LANCAR (PRETHI PINTAR).
- Kesatu : Menetapkan Pedoman Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar) pada Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Keputusan Direktur ini;
- Kedua : Pedoman Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar) ini merupakan acuan dalam melakukan kegiatan pengawasan manajemen nyeri persalinan terapi non-farmakologi di RSUD Kota Mataram;
- Ketiga : Segala biaya yang timbul sebagai akibat ditetapkannya Keputusan ini dibebankan melalui anggaran Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram dan Kemitraan.
- Keempat : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila di kemudian hari terdapat kesalahan akan diperbaharui sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Mataram
Pada tanggal : 02 Januari 2023

Direktur Rumah Sakit Umum Daerah
Kota Mataram,

dr. Hj. Ni Ketut Eka Nurhayati, Sp. OG. Subsp., F.E.R., M.Kes., M.Sc

Pembina Tk.I - IV/b

NIP. 19720403 200212 2 004



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya Buku Pedoman Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar) ini dapat disusun guna memberikan panduan bagi fasilitas pelayanan kesehatan dalam manajemen nyeri persalinan non farmakologi.

Buku Pedoman Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar) ini berisi panduan tata cara pelaksanaan inovasi PRETHI PINTAR yang dilakukan di ruang bersalin RSUD Kota Mataram.

Pedoman ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi fasilitas pelayanan kesehatan dalam mengimplementasikan PRETHI PINTAR sebagai salah satu upaya meningkatkan kompetensi bidan dan kualitas pelayanan kebidanan pada manajemen nyeri persalinan secara non farmakologi sehingga membantu Pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu sesuai dengan kebutuhan dan tantangan di lapangan.

Kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan pedoman ini kami sampaikan terima kasih. Kami berharap pedoman ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai petunjuk teknis peningkatan kompetensi bidan dan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Mataram, 20 Maret 2023
Kepala Bidang Keperawatan,

Lalu Budiawan, SKM., M.M
NIP. 19720517 200112 1 001



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



PENGANTAR PENULIS

Alhamdulillah Rabbil Alaamin, dengan mengucapkan Syukur kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, penulis dapat Menyusun Buku Pedoman Inovasi Daerah Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar).

Bidang Keperawatan memiliki peran penting dalam memastikan bahwa setiap ibu bersalin mendapatkan pengalaman persalinan yang nyaman dan aman. Proses tersebut dapat tercapai dengan melakukan manajemen nyeri secara non-farmakologis. Bidan memiliki peran penting dalam menilai, mengelola, dan mengevaluasi nyeri serta memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga.

Melalui inovasi PRETHI PINTAR ini dapat mendukung kenyamanan dan kemajuan persalinan yang bisa digunakan di fasilitas pelayanan kesehatan. Pedoman ini disusun sebagai panduan praktis bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang aman dan efektif bagi ibu bersalin.

Semoga pedoman ini menjadi referensi dalam meningkatkan kualitas asuhan kebidanan di rumah sakit.

DRAFT



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



**PANDUAN IMPLEMENTASI TERAPI *BIRTHING BALL* DAN PIJAT OKSITOSIN
UNTUK PERSALINAN LANCAR (PRETHI PINTAR).**

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi *Birthing Ball* Dan Pijat Oksitosin Untuk Persalinan Lancar (Prethi Pintar):

1. Jika pasien/ibu bersalin telah mendapatkan advice dokter obgyn untuk persalinan pervaginam, berikan *informed consent*.
2. Bantu pasien untuk melihat panduan melalui barcode yang tersedia.
3. Lakukan *terapi birthing ball* (*Bouncing, Pelvic Circle, Angka 8, Pelvic Tilts, Side to side, Infinity, Hip circle* dan *Pelvic rocking*) pada kala I persalinan dengan cara berganti gerakan setiap 5-10 menit (minimal 20 kali setiap gerakan).
4. Sisipkan gerakan dengan latihan napas dalam *slow breathing* yaitu metode yang dilakukan dengan cara menarik nafas perlahan-lahan dengan menggunakan hitungan (1-3 hitungan) kemudian anda keluarkan melalui hidung secara perlahan.
5. Tambahkan afirmasi positif untuk merilekskan pikiran ibu, contoh sebagai berikut “Setiap kali aku merasakan kontraksi di perutku secara otomatis aku mengambil nafas dalam untuk di arahkan ke dalam perutku dan saat aku menghembuskan nafas rasa relaksasi mengalir ke dalam tubuhku. Kontraksi yang kurasakan *memandu bayiku dengan lemah lembut untuk lahir dari rahimku dengan tenang dan nyaman. Seluruh proses persalinanku berlangsung dengan cepat, mudah dan nyaman.*”
6. Saat melakukan gerakan *birthing ball* ajarkan pasien mempraktikkan pijat oksitosin dengan cara pijatan pada kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan. Tempatkan ibu jari menunjuk ke depan dengan pola gerakan melingkar pada sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, mulai dari leher sampai ke tulang belikat. Lakukan pijatan ini berulang-ulang selama 30 menit (bisa dilakukan oleh keluarga dan suami).
7. Lakukan pemantauan kemajuan persalinan dan gerakan *birthing ball* dapat diulang terus-menerus.
8. Pada saat melakukan tindakan harus memperhatikan keadaan pasien. Apabila pasien kurang nyaman terhadap tindakan tersebut maka tindakan dapat dihentikan.

PELAKSANAAN PROGRAM PRETHI PINTAR

A. Persiapan Alat

1. Bola/Birthingball/gymball
 - a. Ibu hamil dengan TB 160-170 cm menggunakan bola diameter 55-65 cm.
 - b. Jika TB >170cm, gunakan bola dengan diameter 75 cm
 - c. Pilih bola yang anti pecah untuk ibu hamil, sehingga jika tertusuk tidak akan mudah pecah seperti balon.
 - d. Latihan dengan menggunakan bola juga bisa membantu meredakan nyeri disfungsi simpisis pubis, (SPD).
 - e. Latihan dengan bola selama masa akhir kehamilan dapat membantu janin mendapatkan posisi yang tepat untuk lahir dan dapat mempercepat proses persalinan.
2. Lingkungan : Pastikan cahaya penerangan yang cukup, lantai tidak licin, jika licin bisa menggunakan matras, posisi bola dekat dengan tempat tidur untuk menjaga keseimbangan.
3. Pendamping : Suami/wali harus selalu menjaga ibu ketika ibu menggunakan bola.

B. Tatalaksana

1. Siapkan alat yang dibutuhkan
2. Pastikan duduk nyaman mungkin.



3. Latihan nafas/ Breathing : Lakukan 8x hitungan
 - a. Tangan memegang perut
 - b. Saat tarik nafas, dada dan perut mengembang
 - c. Saat buang nafas, dada dan perut mengempis.
4. Stretching/Pemanasan : Lakukan 8x hitungan
 - a. Tarik kedua tangan kesamping kanan dan kiri
 - b. Lipat tangan kesamping kanan dan kiri.
 - c. Tarik tangan kebelakang menjauhi tubuh

PILIH LAH GERAKAN-GERAKAN YANG NYAMAN MENURUT IBU.

5. Lakukan gerakan *Bouncing*
Duduk diatas birthing ball sambil gerakan mantul-mantulkan, saat melakukan gerakannya bisa sambil berpegangan dengan pasangan atau tempat tidur. Gerakan minimal 20 kali.



6. Lakukan gerakan *Pelvic Rocking*
Putar panggul searah jarum jam dan sebaliknya. Gerakan minimal 20 kali.



7. Angka 8 atau infinity
Lakukan gerakan dari depan kebelakang membentuk angka 8 dan sebaliknya. Gerakan minimal 20 kali.



8. Gerakan *side to side*
Lakukan gerakan pinggul kesamping kiri dan kanan dengan tangan diangkat keatas. Gerakan minimal 20 kali.



9. Satu kaki di depan
Salah satu kaki di depan dan kaki satunya disamping. lakukan sebaliknya minimal 20 kali.



10. Pelvic Tilt

Lakukan gerakan panggul kedepan dan kebelakang minimal 20 kali.



11. Rocking Ball Hug

Rangkul bola sambil gerak maju mundur. Gerakan minimal 20 kali.



12. Gerakan Cat and Cow

Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan naik turun panggul minimal 20 kali.



13. Pijat Oksitosin

- Dilanjutkan dengan memijat menggunakan ibu jari dengan gerakan melingkar pada sisi tulang belakang ke arah bawah sampai tulang belikat.
- Lakukan nselama 20-30 menit.





PEMERINTAH KOTA MATARAM RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



LAYANAN PENGADUAN

Dalam penerapan Inovasi PRETHI PINTAR disediakan layanan pengaduan dan konsultasi. Media layanan pengaduan yang digunakan melalui satu pintu melalui aplikasi Si Pasti RSUD Kota Mataram.



Dengan adanya layanan pengaduan ini akan dapat mengurangi masalah dan kendala yang sering dihadapi selama ini.



PEMERINTAH KOTA MATARAM
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MATARAM

Jalan Bung Karno No. 3 Pagesangan Timur Mataram, Telepon (0370) 640774, Fax (0370) 646928
Website : rsud.mataramkota.go.id Email : rsud_mataram@yahoo.com



DAFTAR PUSTAKA

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual.

Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.

Hau W L, Tsang SL, and Cheung, H Y. The use of Birth Ball As A Method of Pain Management Labour. HongKong: Gynaecol Obstet, 2012. pp.63-68 vol. 12, 2012

DONOT COPY