



PENGARUH *GYM BALL EXERCISE* PADA MASA KEHAMILAN TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN DI KLINIK JULIANA DALIMUNTHER KECAMATAN PERCUT SEI TUAN TAHUN 2023

¹Fatwiany, ²Kamaliah

^{1,2}, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan
ma_yah23@yahoo.com

ABSTRAK

Gym ball adalah bola terapi fisik yang dapat membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinannya. Gym Ball adalah bola fisio terapi yang membantu ibu dalam tahap pertama persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Elastisitas dan kelengkungan bola merangsang reseptor di panggul, sehingga dengan menerapkan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin, gerakan duduk di atas bola dan batu memberikan perasaan nyaman dan mendorong kemajuan persalinan, yang menjadi sampel ibu hamil sebanyak 30 responden. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi *gym ball exercise* dan percepatan proses persalinan tentang *gym ball exercise* di klinik juliana dalimunthe tahun 2023. Dengan responden sebanyak 30 responden ditemukan bahwa, mayoritas yang menggunakan gym ball sebanyak 24 responden (80%) dan yang tidak menggunakan gym ball sebanyak 6 responden (20%), sedangkan yang cepat dalam percepatan proses persalinan sebanyak 27 responden (90%) dan yang lama dalam percepatan proses persalinan sebanyak 3 responden (10%). hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* tentang *gym ball exercise* dan percepatan proses persalinan dalam pengaruh *gym ball exercise* pada masa kehamilan terhadap percepatan proses persalinan di peroleh nilai $p=0,005$ ($p<0,05$) maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *gym ball exercise* dan percepatan proses persalinan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara gym ball dan percepatan proses persalinan tentang *gym ball exercise* di klinik juliana dalimunthe. Disarankan kepada ibu agar lebih sering menggunakan gym ball dalam percepatan proses persalinan agar lebih mudah dalam menjalani proses persalinan.

Kata kunci : Pelatihan *gym ball*, ibu bersalin, kemajuan persalinan

PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang diambil dari Kementerian Kesehatan bahwa sekitar 20 persen persalinan berisiko mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan yang kejadiannya tidak selalu dapat diduga sebelumnya (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020). Komplikasi persalinan

dapat diidentifikasi dengan mengenali berbagai tanda risiko selama persalinan. Beberapa tanda bahaya yang terjadi pada saat melahirkan adalah keluarnya darah dari jalan lahir, ibu mengalami kejang, cairan ketuban keruh dan berbau tidak sedap, ibu tidak cukup kuat untuk menekan, ibu gelisah,



atau sebelumnya merasakan nyeri yang hebat. melahirkan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020). Hingga (41%) melaporkan bahwa persalinan lama menyebabkan kematian ibu dan perinatal. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2020, diperkirakan 810 wanita meninggal yang berhubungan dengan kelahiran dan kehamilan, 295 ribu wanita meninggal sepanjang tahun 2020, 90% dari semua penyebab kematian ibu terjadi di negara berkembang antara 2000-2019 rasio kematian ibu menurun sebanyak 38% diseluruh dunia. Penyebab kematian ibu merupakan hasil dari komplikasi selama kehamilan dan persalinan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020) Data dari Kementerian Republik Indonesia, jumlah ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 5.043.078 jiwa yang mengalami komplikasi persalinan sebanyak 23,2% ibu bersalin (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020). Laporan Nasional Riskesdas (2020) terdapat beberapa penyebab komplikasi persalinan terbesar yaitu ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), posisi janin (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), hipertensi (2,7%), perdarahan (2,4%), dan lainnya (4,6%).

Penyebab komplikasi dalam persalinan yang menyebabkan meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin adalah partus lama. Pada ibu dengan partus lama lebih beresiko terjadi perdarahan karena atonia uteri (33%), laserasi jalan lahir (26%), infeksi (16%), kelelahan (15%) dan syok

(10%). Sedangkan pada janin dapat meningkatkan resiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Wiliandari, Meri & Sagita, 2021). Kejadian partus lama disebabkan oleh beberapa factor seperti letak janin, kelainan panggul, kelainan his, pimpinan partus yang salah, janin besar, kelainan kongenital, grandemultipara, dan ketuban pecah dini (Umu Qonitun, 2020)

Upaya dalam mencegah persalinan lama salah satunya dengan bimbingan gym ball yang menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis. Penelitian Siregar pada tahun 2020 yang berjudul pengaruh pelaksanaan teknik gym ball kemajuan persalinan yang mengungkapkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan untuk status birth ball dilaksanakan dan tidak dilaksanakan adalah berbeda dimana status gym ball dilaksanakan lebih cepat 224,3 menit dibandingkan dengan status birth ball tidak dilaksanakan. Dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai p-value $0,0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik birth ball kepada kemajuan persalinan (Siregar et al., 2020).

Saat proses persalinan rasa nyeri akan semakin meningkat ketika ibu mengalami stress dan kelelahan akibat persalinan lama. Nyeri persalinan perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu persalinan (ernihernawatie 2021).



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Kuantitatif, rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan Deskriptif Analitik yaitu suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di Klinik Juliana Dalimunthe Percut Sei tuan 2023 sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sample adalah 30 responden. Instrument dalam penelitian ini adalah partograf dan lembar observasi untuk menilai percepatan persalinan

HASIL

Tabel. Distribusi Pelatihan *Gym Ball* Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Pelatihan <i>Gym Ball</i>	Frekuensi	Presentase
Menggunakan	24	80%
Tidak Menggunakan	6	20%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi Pelatihan *Gym Ball* Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 Mayoritas Menggunakan gym ball sebanyak 24 responden dengan presentase 80% sedangkan yang tidak Menggunakan gym ball hanya 6 responden dengan presentase 20%

Tabel Distribusi Proses Percepatan Persalinan Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Proses Percepatan Persalinan	Frekuensi	Presentasi
Cepat	27	90%
Lama	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 Proses Percepatan Persalinan Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023 Mayoritas Cepat dalam proses percepatan persalinan sebanyak 27 responden dengan presentase 90% sedangkan yang Lama dalam proses percepatan persalinan hanya 3 responden dengan presentase 10%



Tabel Pengaruh Gym Ball Exercise Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023

Pelatihan Gym Ball	Percepatan Proses Persalinan						
	Cepat		Lama		Total		P. Value
	F	%	F	%	F	%	
Menggunakan	24	100%	0	0%	24	100%	0,005
Tidak Menggunakan	3	50%	3	50%	6	100%	
Total	27	90%	3	10%	30	100%	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 24 responden yang melakukan Gym ball exercise mayoritas mengalami Percepatan Proses Persalinan cepat sebanyak 100% sedangkan dari 6 responden yang tidak melakukan Gym ball exercise sebanyak 3 responden (50%) dengan Percepatan Proses Persalinan cepat dan 3 responden (50%) dengan Percepatan Proses Persalinan lama. Hasil analisa menggunakan uji statistik chi-square menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara Gym ball exercise dengan kelancaran percepatan proses persalinan, dimana nilai p value = $0,005 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Pelatihan Gym Ball

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil dari 30 responden yang menggunakan gym ball sebanyak 24 responden (80%) dan tidak menggunakan sebanyak 6 responden (20%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil menggunakan gym ball. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil dari 30 responden yang menggunakan gym ball sebanyak 24 responden (80%) dan tidak menggunakan sebanyak 6 responden (20%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil menggunakan gym ball.

Pelatihan gym ball pada ibu hamil saat inpartu yang paling diminati adalah melakukan dengan duduk diatas bola, Duduk diatas bola paling digemari karena membuat responden nyaman dan dalam menggoyangkan panggul ibu menjadi lebih mudah. Dengan duduk ibu tidak mudah merasa lelah, namun efek dari duduk seperti ibu berdiri, gaya grafitasi tetap dapat

membantu penurunan kepala bayi tapi ibu tak merasa lelah karna membawa beban perut. Sehingga posisi ini mampu membuat ibu bertahan lebih lama dari pada posisi yang lainnya. Namun posisi lainnya pun tetap dipilih responden meskipun sedikit seperti pada posisi berdiri dan bersandar diatas bola, posisi berlutut dilantai, dan melakukan dengan jongkok dilantai. Semua responden yang melakukan terapi birth ball dengan lancar walalupun cara yang berbeda mengalami lama kala I normal yaitu < 18 jam atau tidak melewati garis waspada pada lembar partograf.

Gym ball (bola kelahiran) merupakan bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. Sebuah bola terapi fisik dapat digunakan dalam berbagai posisi. Dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu



kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi, sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan

Percepatan Proses Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil dari 30 responden yang cepat dalam Percepatan Proses Persalinan sebanyak 27 orang (90%) dan lama dalam Percepatan Proses Persalinan sebanyak 3 orang (10%). Dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil dapat lebih cepat dalam Proses Persalinan.

Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan.

Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian saya yang menunjukkan bahwa ibu yang melakukan terapi gym ball cenderung mengalami kecepatan proses persalinan yaitu sebanyak 24 orang (100%) yang berarti semua ibu yang menggunakan terapi gym ball secara cepat maka proses persalinannya akan cepat. Sedangkan dari 6 orang yang tidak menggunakan terapi gym ball ada diantaranya yang cepat proses persalinan dan ada yang lama proses persalinannya masing - masing sebanyak 3 orang (50%). Menurut peneliti ibu yang tidak melakukan terapi gym ball namun mengalami proses persalinan cepat dapat dipengaruhi kondisi ibu yaitu panggul lebar dan kondisi janin yang kecil. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai p value=0,005<0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara gym ball exercise dengan kelancaran proses persalinan. Sejalan dengan teori Aprilia

bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mengsekresi endorfin.

Proses persalinan dikatakan cepat apabila pada ibu hamil kala I terjadi pembukaan selama 1-2 jam pada setiap pembukaan. Proses persalinan merupakan pengalaman pertama yang menyebabkan ketegangan emosi, cemas, dan takut yang dapat memperberat persepsi nyeri. Nyeri menginduksi ketakutan sehingga timbul kecemasan yang berakhir pada kepanikan.

(2011) yang mengatakan pelvic rocking dengan gym ball exercise mampu membantu mempercepat proses persalinan terutama kala I serta manfaatnya yakni tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian. Latihan atau terapi menggunakan gymball dapat mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selain itu, ibu bersalin menjadi lebih rileks sehingga aliran oksigen pun lancar dimana ketersediaan oksigen ini akan mempengaruhi aktifitas kontraksi uterus,



semakin banyak oksigen yang ditransfer ke otot rahim maka kontraksi uterus semakin adekuat sehingga persalinan menjadi lebih singkat (Simpkin, dkk, 2007). Ibu bersalin dalam penelitian ini menduduki bola dan bergoyang –goyang sehingga elastisitas dan lengkungan bola dapat merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mengekskresikan endorfin. Keuntungan dari pemakaian gym hball lainnya dapat meningkatkan outlet panggul 30%, bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunnya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai Pengaruh *Gym Ball Exercise* Pada Masa Kehamilan Terhadap Percepatan Proses Persalinan Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2023, dapat

bayi sehingga mempercepat proses persalinan (Maurenne, 2005). Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian ini, dengan teori. Terapi gym ball sangat mempengaruhi kelancaran proses persalinan terutama pada ibu hamil yang berada dalam proses inpartu. Dengan melakukan teknik gym ball mampu memperlancar persalinan dan membantu ibu mengalami waktu persalinan kala I yang normal.

diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi gym ball dengan kelancaran proses persalinan, dimana nilai $p\text{ value}=0,005 < 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Purwati & Tut Rayani. (2020). *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball, Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Buluwang Kab. Malang*. 4(1), 40–45.
- Aprilia, Y. (2014). Gentle birth balance.
- Qanita. Christin Hiyana, M. (2020). Batubara, A. R., & Lia, I. *Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball terhadap Lama Persalinan Kala I*. 10. Dahlan, S. (2020). (2021). The Effect Of Birthing Ball Implementation On *The Long Time Of Labor In The Primigravide Mothers At PMB Desita , S. SiT, Bireuen District*. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(2), 641–650.
- Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Epidemiologi Indonesia*. Dianita Primihastuti, S. W. R. (2021).
- Darma, I. Y., Idaman, M., Zaimy, S., & Handayani, R. Y. (2021). *Perbedaan Penggunaan Active Birth dengan Metode Birthball dan Hypnobirthing terhadap Lama Inpartu Kala I*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(2), 900
- Manuaba. *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC. 2010
- [file:///D:/SKRIPSI%20FITRIA%20NUGRAHENI%20\(1\).pdf](file:///D:/SKRIPSI%20FITRIA%20NUGRAHENI%20(1).pdf)

Excellent Midwifery Journal

Volume 6 No. 1, April 2023

P-ISSN: 2620-8237 E-ISSN: 26209829



Varney, H. (2007). *Buku Ajar Asuhan kebidanan*. Ed.4. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta :EGC.

Yanti. (2009).”*Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*”. Yogyakarta: Pustaka

Rihama. Rohani, dkk. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*.Jakarta: Salemba Medika.

Notoadmojo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rinneka Cipta.