

PENGARUH PENGGUNAAN GYM BALL TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA KALA I FASE LATEN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) DI DESA TELUK AUR DAN DESA SURAU GADING

Andria⁽¹⁾, Tuti Sugiati⁽²⁾, Yenni Afrika⁽³⁾

⁽¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian; Pasir Pengaraian, Riau
*email: andriaupp@gmail.com

⁽²⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian; Pasir Pengaraian, Riau
email: tutisugiati@gmail.com

⁽³⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian; Pasir Pengaraian, Riau
email: yenniafrika@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang mana terjadi pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup diluar uterus melalui vagina atau jalan lahir ke dunia luar. Gym Ball merupakan sebuah bola besar lentur yang berguna sebagai alat bantu latihan beberapa macam gerakan/posisi bertujuan untuk membuat rileks otot-otot dan otot dasar panggul menjadi elastis, membuat kepala janin cepat turun sehingga dapat mempercepat kemajuan pembukaan, mempersingkat kala I persalinan serta dapat meredakan rasa nyeri ketika muncul kontraksi saat persalinan. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan pada kala I fase laten di Praktik Mandiri Bidan (PMB) di desa teluk aur dan desa surau gading. Penelitian menggunakan one gorup pre test post test design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu trimester III. Sampel penelitian 10 ibu trimester III, secara total sampling. Hasil penelitian menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan gym ball mayoritas nyeri berat sebanyak 6 orang (60%), dan nyeri persalinan sebelum diberikan gym ball mayoritas nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%). Uji statistik t independent menunjukkan bahwa nilai signifikan p-value = 0,001.

Kata Kunci : gym ball, nyeri persalinan, kala I fase laten

ABSTRACT

Childbirth is a natural process in which there is a release of conception products that can live outside the uterus through the vagina or birth canal to the outside world. Gym Ball is a large flexible ball which is useful as a training tool for several types of movements/positions aimed at relaxing the muscles and making the pelvic floor muscles elastic, making the fetal head fall quickly so that it can speed up the progress of opening, shorten the first stage of labor and can relieve pain when contractions occur during labor. The research aims to analyze the effect of using a gym ball on labor pain in the first stage of the latent phase in the Independent Midwife Practice (PMB) in Teluk Aur village and Surau Gading village. The research used a one group pre test post test design. The study population was all third trimester mothers. The research sample was 10 third trimester mothers, in total sampling. The results of the study showed that the majority of labor pain before being given the gym ball was severe pain as many as 6 people (60%), and the majority of labor pain before being given the gym ball was moderate pain as

many as 5 people (50%). The independent *t* statistical test shows that the significant *p*-value = 0.001.

Keywords : gym ball, labor pain in the first stage of the latent phase

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang mana terjadi pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup diluar uterus melalui vagina atau jalan lahir ke dunia luar (Farida dalam (Pertasari 2022)). Menurut Kemenkes RI (2014) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menggambarkan kesejahteraan masyarakat disuatu negara. Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan dan nifas. AKI merupakan semua kematian dalam ruang lingkup tersebut disetiap 100.1000 kelahiran hidup. AKI di Indonesia tahun 2021 tercatat sebesar 7.389 kematian di Indonesia. AKI di Provinsi Riau pada tahun 2021 disebabkan oleh covid 19 yaitu sebanyak 66 orang (37%), perdarahan sebanyak (28%) dan 15% penyakit lain-lain (Kemenkes RI 2021).

Penyakit lain kematian ibu yang banyak ditemukan di Indonesia diantaranya yaitu partus lama. Partus lama atau persalinan lama merupakan persalinan yang ditandai tidak adanya pembukaan serviks dalam 2 jam dan tidak adanya penurunan janin dalam 1 jam yang mana pada primipara lama persalinan kala I mempunyai durasi yang lebih lama dibandingkan multipara (Varney dalam (Wulandari and Wahyuni 2019)). Faktor yang mempengaruhi persalinan menjadi lama yaitu kelainan presentasi, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, anemia dan kontraksi tidak adekuat (Oxon dalam (Wulandari and Wahyuni 2019)).

Kontraksi berpengaruh terhadap kemajuan persalinan dan kontraksi pada saat melahirkan akan menimbulkan perasaan nyeri yang dirasakan pada ibu bersalin biasanya disebut nyeri persalinan. Nyeri persalinan merupakan perpaduan antara nyeri pada tubuh yang diakibatkan adanya kontraksi pada uterus disertai dengan meregangnya segmen bawah rahim serta kondisi psikologis ibu selama persalinan (Yuliawati dalam (Wijayanti and et al 2021)).

Penyebab psikologi ibu terganggu (stres) karna adanya nyeri yang dirasakan oleh ibu menyebabkan hormon steroid dan katekolamin lepas sehingga menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Proses tersebut menyebabkan penurunan kontraksi saat persalinan, yang mana aliran oksigen dan darah ke uterus berkurang serta adanya iskemia pada uterus yang menimbulkan bertambahnya jumlah impuls nyeri. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu meningkatnya nyeri pada persalinan (Wijayanti and et al 2021).

Untuk mengatasi kecemasan dan nyeri persalinan dapat melakukan senam/gerakan gerakan yang memungkinkan saat bersalin. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan nyeri persalinan adalah menggunakan gym ball. Gym ball merupakan salah satu metode non farmakologi pada saat persalinan. Duduk diatas gym ball sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan dapat mengurangi rasa sakit saat persalinan. Dengan bola diletakkan di lantai, klien dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu diatas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah keposisi yang benar (belakang kepala). Sehingga memungkinkan adanya rasa rileks, nyaman dan juga mempercepat kemajuan persalinan (Wulandari and Wahyuni 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andarwulan, et al pada tahun 2022 yang menunjukkan latihan gym ball dapat mengurangi kontraksi dan percepatan kala I persalinan sampai dengan penurunan skor angka nyeri persalinan (Andarwulan et al 2022).

Survei pendahuluan dari 5 ibu bersalin, 3 orang tidak menggunakan gym ball kala I lebih lama dari ibu yang menggunakan gym ball. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang dituangkan dalam sebuah karya tulis skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di PMB di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Eksperimen* menggunakan desain one gorup pre test post test. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu trimester III di PMB di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading yang berjumlah 10 orang. Sampel dalam penelitian ini juga berjumlah 10 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Penelitian ini akan dilakukan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan november 2023 sampai dengan april 2024. Instrumen dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat bantu pengumpulan data, jenis kuesioner yang digunakan adalah berupa pertanyaan yang akan dijawab oleh responden dengan menggunakan tanda check list pada jawaban yang tersedia dan menggunakan gym ball guna untuk melihat reaksi respon dari responden. Variabel data dalam penelitian ini ada dua yaitu, variabel dependent (Y) adalah penggunaan gym ball dan variabel independen (X) adalah penurunan intensitas nyeri persalinan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan *uji T Dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading Tahun 2024 Sebelum Diberikan Gym Ball

Tingkat Nyeri Persalinan kala I Fase Laten sebelum diberikan gymball	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	1	10
Nyeri Sedang	3	30
Nyeri Berat	6	60
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan nyeri persalinan dalam kategori nyeri berat sebanyak 6 orang (60%) dan minoritas nyeri persalinan dalam kategori nyeri ringan sebanyak 1 orang (10%).

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading Tahun 2024 Sesudah Diberikan Gym Ball

Tingkat Nyeri Persalinan kala I Fase Laten sesudah diberikan gymball	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	4	40
Nyeri Sedang	5	50
Nyeri Berat	1	10
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan nyeri persalinan dalam kategori nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%) dan minoritas nyeri persalinan dalam kategori nyeri berat sebanyak 1 orang (10%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading Tahun 2024

Variabel	N	Minimum	Maximamum	Mean	P. Value
Sebelum	10	3	9	7,00	0,0001
Sesudah	10	2	7	4,10	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil uji T *independent* tentang pengaruh penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan pada kala I fase laten di Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading dengan p value 0,014 sebelum pemberian dan p value 0,001 34 sesudah pemberian sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan pada kala I fase laten..

PEMBAHASAN

Menurut (Noviyanti 2019)nyeri dalam persalinan disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten yaitu pada pembukaan 0-3 cm yang menimbulkan rasa atau tidak nyaman, pada pembukaan 4-7 cm nyeri yang dirasakan agak menusuk dan pada pembukaan 7-10 cm nyeri yang dirasakan menjadi lebih hebat, menusuk dan kaku. Nyeri persalinan tidak bersifat terus menerus yang akan hilang dengan sendirinya.

Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan menggunakan gym ball. Gym ball merupakan salah satu teknik terapi dengan metode non farmakologis. Dari hasil penelitian penggunaan gym ball

terhadap nyeri persalinan setelah diberikan gym ball mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 5 orang (50%) dan minoritas nyeri berat 1 orang (10%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andarwulan and et al 2022) yang dapat diketahui mayoritas responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 19 responden (55,9%) dan minoritasnya yaitu kategori nyeri berat sebanyak 4 responden (11,8%). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dalam pemberian teknik bola persalinan (gym ball) dalam mengurangi rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I (Primahastuti dalam (Yuria and et al 2023)).

Dalam hasil penelitian Nurmaisya dan Mulyati (2022) menjelaskan hasil 37 dari penerapan gym ball yang dilakukan pada ibu bersalin selama 30 menit dapat mengurangi skala nyeri yang dirasakan saat persalinan. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi and et al 2020) menjelaskan adanya terdapat perbedaan data pre dan post pada nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan birth ball exercise. Birth ball exercise atau bisa disebut gym ball yang dilakukan oleh ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang diatas bola, memeluk bola selama kontraksi berlangsung memiliki manfaat yaitu dapat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan dalam penelitian Kurniawati et al (2017) pada ibu primigravida akan merasa lebih rileks dan santai sehingga dapat mengurangi ketegangan karena terjadinya pengeluaran hormon endorfin yang dapat membantu mengurungi skala nyeri ibu bersalin serta perasaan yang santai dan tenang dapat mengubah tingkat oksidasi.

Dari hasil penelitian (Apriani and et al 2020) bahwa latihan bola lahir selama persalinan (latihan, posisi dan gerakan yang nyaman) dan tindak lanjut dalam memberikan yang terbukti secara statistik dengan hasil yang signifikan pada nyeri selama persalinan berlangsung. Dalam hasil penelitian pada kelompok perlakuan yang dibuktikan dengan uji signifikan secara statistik latihan bola pada fase laten yaitu sekitar 30 menit dapat mengurangi nyeri punggung dan perut bagian bawah, serta dapat mengurangi nyeri persalinan pada fase laten.

Dari hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji T Independen tentang Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading Tahun 2024 didapatkan nilai maksimum pada ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan kala I fase laten saat sebelum perlakuan pada ibu bersalin yaitu 9 dan nilai minimum sebelum diberikan perlakuan pada ibu bersalin yaitu 3. Sedangkan nilai maksimum saat sesudah perlakuan adalah 7 dan nilai minimum sesudah perlakuan adalah 2. Maka didapatkan nilai p value 0,014 pada saat sebelum perlakuan dan p value 0,001 sesudah perlakuan ($< 0,05$). Sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh gym ball terhadap nyeri persalinan kala I fase laten di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur Dan Desa Surau Gading. Penelitian ini ada kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Beredikta et al (2023) yang berjudul pengaruh penggunaan gym ball dan asuhan sayang ibu terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan kala I menjelaskan bahwa rerata nyeri persalinan sebelum penggunaan gym ball pada kelompok eksperimen 4,86 dan asuhan sayang ibu kelompok kontrol 4,86 sedangkan rerata nyeri persalinan sesudah penggunaan gym ball yaitu 2,53 dan asuhan sayang ibu 2,24. Yang mana dapat disimpulkan adanya pengaruh gym ball dan asuhan sayang ibu terhadap nyeri persalinan dengan nilai p value = 0,000 $< 0,05$.

Asumsi peneliti penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan sangat berpengaruh karena terapi ini dapat menurunkan rasa nyeri selain itu juga 39 dapat mempercepat terjadinya penurunan kepala janin. Selain itu kemampuan petugas meyakinkan petugas tentang penggunaan gym ball sebagai salah satu metode menurunkan rasa nyeri yang sederhana dan sudah pernah teruji pengaruhnya pada pasien sebelumnya serta juga dapat menghadirkan pendamping/keluarga dalam memberi konseling tentang penggunaan gym ball.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading sebelum dilakukan perlakuan mayoritas dalam kategori nyeri berat sebanyak 6 ibu bersalin (60%).
2. Pengaruh Penggunaan Gym Ball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala I Fase Laten Di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading sesudah dilakukan perlakuan mayoritas dalam kategori nyeri sedang sebanyak 5 ibu bersalin (50%).
3. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,001 Maka Ho ditolak disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan pada kala I fase laten di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Di Desa Teluk Aur dan Desa Surau Gading..

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S, and et al. 2022. "Pengaruh Gym Ball Dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Fase Aktif." *Profesional Health Journal*, no. 182–187.
- Apriani, and et al. 2020. *The Effectivity of Birth Ball Exercise on Labor: A Systematic Literature review*. Atlantis Press 24.
- Dewi, and et al. 2020. "Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Ibu Inpartu Menggunakan Birth Ball Exercise." *Keperawatan Silampari* 3 (2): 456–65.
- Kemendes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemendes RI.
- Noviyanti. 2019. "Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinanpada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi." *Journal Midwifery* 1 (1): 43–47.
- Pertasari, R. M. 2022. "Efektifitas Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Permata Bunda Kota Serang." *Journal of Midwifery*, 78–80.
- Wijayanti, I, and et al. 2021. "Efektivitas Birth Ball Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kecemasan Dan Skala Nyeri Di Ruang Bersalin Puskesmas Arso 3 Kabupaten Kerook Provinsi Papua." *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 53–58.
- Wulandari, R. L, and S Wahyuni. 2019. "Efektivitas Pelvic Rocking Exercisepada Iubersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 69–71.
-

Yuria, M, and et al. 2023. “Effectiveness Of the Combination Gym Ball and Peanut Ball Terchniques on the Duration of Active Phase I Labor in Primigravida.” *Jurnal Kebidanan*.