

EFEKTIVITAS LATIHAN GYM BALL DALAM MEMPERCEPAT PROSES PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA

Asrina¹, Ira Pasira², Alya Putri Salsadila³, Rahmi Padlilah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Borneo, Indonesia

fadillahnurul617@gmail.com¹, rofiatulhosna@gmail.com²

ABSTRACT; *Pregnancy is often accompanied by various physical complaints, including back pain, which can affect the comfort and health of pregnant women. This study aims to explore the effect of gym ball exercise on the length of active phase labor in primigravida. Through a literature review of various journals, it was found that more than two-thirds of pregnant women experience back pain, which can trigger stress and affect mood. Gym ball exercise, as one of the non-pharmacological methods, has been shown to be effective in reducing back pain and speeding up the labor process. Several studies have shown that the use of a gym ball can accelerate the progress of labor, with significant results showing a decrease in the length of labor in the group that performed this exercise compared to the control group. The analysis showed that the gym ball intervention not only helped reduce pain, but also increased maternal comfort during labor. Thus, gym ball can be recommended as an effective method to support smoother and more comfortable labor for pregnant women. This study emphasizes the importance of integrating physical exercise in antenatal care programs to improve maternal and infant health.*

Keywords: *Gym Ball, Pregnant Gymnastics, Back Pain, and Pregnant Women TM III*

ABSTRAK; Kehamilan sering kali disertai dengan berbagai keluhan fisik, termasuk nyeri punggung yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan ibu hamil. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi dampak latihan gym ball terhadap lama persalinan fase aktif pada primigravida. Melalui tinjauan literatur dari berbagai jurnal, ditemukan bahwa lebih dari dua pertiga ibu hamil mengalami rasa nyeri di bagian punggung yang dapat memicu stres dan mempengaruhi suasana hati. Latihan gym ball sebagai salah satu metode non-farmakologis terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung dan mempercepat proses persalinan. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan gym ball dapat mempercepat kemajuan persalinan dengan hasil signifikan yang menunjukkan penurunan lama persalinan pada kelompok yang melakukan latihan ini dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi gym ball tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan. Dengan demikian, gym ball dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif untuk mendukung

persalinan yang lebih lancar dan nyaman bagi ibu hamil. Penelitian ini menekankan pentingnya integrasi latihan fisik dalam program perawatan antenatal untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci: Gym Ball, Senam Untuk Ibu Hamil, Nyeri Punggung, dan Ibu Hamil Trimester Ketiga

PENDAHULUAN

Ibu hamil biasanya mengalami rasa sakit, muntah, meriang, dan kelelahan pada awal kehamilan. Selama trimester kedua dan ketiga perut menjadi lebih besar dan ada perubahan anatomis dan hormonal yang menyebabkan gejala seperti rasa nyeri di punggung, kesulitan bernapas, varises, wasir, sembelit, gangguan tidur, serta lainnya. Faktor-faktor yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil merupakan bagian dari perubahan fisik dan perkembangan janin, termasuk plasenta, cairan amniotik, dan rahim, peningkatan kadar hormon, perubahan dalam mobilitas sendi serta otot perut, serta postur atau posisi yang tidak ergonomis seperti membungkuk dan stres yang disebabkan oleh perubahan fisik. Hal ini membuat Anda tidak nyaman saat melakukan sesuatu (Bisma Bratayatnya, 2008).

Lebih dari dua pertiga ibu hamil mengalami rasa sakit di bagian punggung dan hampir satu dari lima mengalaminya. Kondisi ini menyebabkan stres serta perubahan suasana hati pada ibu hamil, yang pada gilirannya menyebabkan sakit punggung menjadi lebih memburuk (Association Chartered Physiotherapists For Women Health, 2011). Setelah dilaporkan, 45% wanita mengalami nyeri punggung bawah; ini meningkat menjadi 69% pada minggu ke-28 dan hampir selalu terus berlanjut (Mander, 2004). Di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Korea, dan Turki, lebih dari 50% ibu hamil mengalami sakit punggung bagian bawah. Di negara-negara non-Skandinavia, seperti Afrika Utara, prevalensi nyeri punggung bawah berada dalam rentang 21% hingga 89,9% (Anshari, 2009).

Penemuan SDKI 2012 menunjukkan bahwa terdapat masalah dalam mencapai target penurunan AKI, AKB, dan AKABA. Indikator AKB mengalami penurunan kecil dibandingkan pencapaian tahun 2007, yaitu dari 34 per 1.000 kelahiran hidup menjadi 32 per 1.000 kelahiran hidup. Begitu pula, indikator AKABA juga turun sedikit dari pencapaian tahun 2007, dari 43 per 1.000 kelahiran hidup menjadi 40 per 1.000 kelahiran hidup. Sementara itu, AKI meningkat, mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dari pencapaian tahun 2007, yang

mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup. Namun, menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2015, AKI di Indonesia mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan AKB diharapkan turun menjadi 23 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA menjadi 32 per 1.000 kelahiran hidup (BKKBN, 2013).

Sebaliknya, AKB mencapai 32 kelahiran hidup per 1000 kelahiran. Aktivitas fisik dan olahraga seperti gerakan punggung, Senam untuk ibu hamil, dan jenis aktivitas fisik lainnya dapat membantu mengurangi dan mencegah nyeri punggung. Salah satu pengobatan tambahan adalah senam hamil dan bola basket. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 mengatur penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan di Indonesia. Pasal 3 peraturan tersebut menyatakan bahwa "pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif)."

Rumusan Masalah

Menyebutkan berbagai masalah yang sering dialami ibu hamil, termasuk nyeri punggung, dan kemudian mengaitkannya dengan potensi manfaat gym ball dalam mengatasi masalah tersebut serta mempercepat proses persalinan. Berdasarkan dukungan dari teori, pengamatan, dan studi literatur yang dilakukan pada ibu yang melahirkan yang menggunakan gym ball untuk mengurangi rasa sakit, maka rumusan masalah diidentifikasi yaitu "Bagaimana pengaruh latihan gym ball terhadap lama persalinan fase aktif pada primigravida?"

Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas teknik gym ball dalam mempengaruhi lama persalinan fase aktif pada primigravida.

2. Tujuan khusus:

Untuk mengetahui pengaruh gym ball dalam mempercepat proses persalinan pada primigravida dari beberapa jurnal.

TINJAUAN JURNAL

JURNAL 1

Perbandingan Ibu Hamil yang Melakukan Exercise GYM Ball dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah (Irfana Tri Wijayanti, 2020)

Tinjauan literatur ini membahas perbandingan antara ibu hamil yang menjalani latihan Gym ball dan ibu hamil yang mengikuti senam kehamilan dalam hal pengurangan nyeri punggung bawah menjadi fokus penelitian ini. Studi ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan populasi dengan metode pre-test dan post-test yang diteliti ibu hamil pada trimester ketiga yang merupakan ibu dengan kehamilan pertama, dengan jumlah subjek sebanyak 28 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang mengadopsi skala penilaian numerik Boubonis. Studi ini dilaksanakan di Klinik Lydia Syfra dan Klinik Budi Luhur. Analisis informasi dilakukan dengan memakai uji Wilcoxon, sementara perbandingan antar kelompok diuji dengan uji Mann-Whitney.

Metode penelitian: Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner yang berupa kuesioner tertutup dengan skala penilaian numerik Boubonis. Metode pengumpulan data mencakup data primer dan data sekunder. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan (paired t-test). **Perlakuan:** Perbandingan antara ibu hamil yang melakukan latihan gym ball dan yang mengikuti senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah, dapat disimpulkan bahwa kedua metode tersebut memiliki efek positif, namun exercise gym ball menunjukkan hasil yang lebih signifikan. Penelitian ini melibatkan 28 ibu hamil trimester III yang merupakan primigravida, yang dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok melakukan latihan gym ball, sementara kelompok lainnya mengikuti senam hamil. Hasil analisis menunjukkan bahwa penurunan nyeri punggung pada kelompok yang melakukan latihan gym ball memiliki rata-rata penurunan mencapai 3,01, sedangkan kelompok senam hamil hanya memperoleh rata-rata penurunan sebesar 1,33. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan fisik, terutama yang melibatkan penguatan otot inti dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil. Exercise gym ball, yang melibatkan penggunaan bola untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot terbukti lebih memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri

punggung bawah. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk mempromosikan penggunaan exercise gym ball sebagai salah satu alternatif dalam program perawatan ibu hamil untuk meredakan keluhan nyeri punggung bawah secara efektif.

JURNAL 2

Efektifitas Gym Ball Exercise pada Ibu Hamil dengan Lama Persalinan Kala I dan Kala II Di Puskesmas Kota Padang (Fatmi Nirmala Sari, Binarni Suhertusi, 2023)

Tinjauan literatur ini membahas pengaruh latihan Gymball pada wanita hamil terhadap durasi persalinan fase I dan fase II di area kerja Puskesmas Air Dingin, Kota Padang, menjadi fokus penelitian ini. Penelitian ini mengadopsi desain quasi eksperimen, dengan penerapan desain posttest dengan kelompok kontrol. Sampel yang digunakan terdiri dari 30 orang ibu hamil yang berada di Ruang Bersalin. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Mann Whitney.

Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah desain kontrol post-test saja. Sampel penelitian ini terdiri dari ibu hamil trimester III dengan memberikan Gym Ball Exercise sebanyak 8x selama 1 bulan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin, Kota Padang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung dengan melihat lama waktu persalinan dengan menggunakan lembar observasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan accidental sampling sebanyak 30 orang ibu hamil. **Perlakuan:** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi dampak Gym Ball Exercise di dalam mempercepat proses persalinan yang merupakan masalah umum yang dihadapi oleh ibu hamil. Dengan menerapkan desain penelitian quasi-eksperimental, peneliti melibatkan 30 ibu hamil yang dikelompokkan menjadi dua kelompok satu kelompok yang melakukan Gym Ball Exercise serta kelompok kontrol yang tidak menerima melakukan latihan tersebut. **Hasil** analisis menunjukkan bahwa terdapat percepatan yang signifikan dalam durasi persalinan fase I dan II pada kelompok yang melakukan Gym Ball Exercise. Dari 15 responden yang melakukan latihan, 53,3% mengalami persalinan kala I yang cepat, sementara pada kelompok kontrol, hanya 13,3% yang mengalami hal yang sama. Selain itu, pada kala II, 66,6% responden yang melakukan Gym Ball Exercise mengalami proses persalinan yang lebih cepat, dibandingkan dengan hanya 20% pada kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

pemberian Gym Ball Exercise dan lama persalinan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya latihan fisik seperti Gym Ball Exercise dalam meningkatkan kesehatan dan kesiapan fisik ibu hamil. Latihan ini tidak hanya membantu mempercepat proses persalinan, tetapi juga memberikan rasa nyaman dan rileks bagi ibu, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama persalinan.

JURNAL 3

Pengaruh Pelatihan terhadap Keinginan Ibu dalam Penggunaan Gym Ball Pelvic Rocking (Oviatun Nufus, Feva Tridiyawati, 2023)

Tinjauan literatur ini membahas langkah-langkah persiapan dan terapi non-farmakologis bertujuan untuk meningkatkan kualitas persalinan serta mengurangi angka kesakitan meliputi penggunaan Gym Ball Pelvic Rocking merupakan fokus dari penelitian ini yang termasuk dalam kategori penelitian intervensi dengan desain kuasi eksperimental.

Metode penelitian: Penelitian Ini adalah jenis penelitian ini merupakan jenis intervensi yang menggunakan desain kuasi eksperimental atau eksperimen yang menggunakan metode atau kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Dalam desain ini, peneliti melakukan intervensi hanya pada satu kelompok tanpa melibatkan kelompok kontrol atau proses randomisasi. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bd. A Kragilan, Serang - Banten, dari bulan April hingga Juni 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 31 ibu bersalin yang telah dipilih menggunakan Teknik purposive sampling. **Perlakuan:** Pelatihan penggunaan gym ball dengan teknik Pelvic Rocking yang bertujuan untuk meningkatkan keinginan ibu bersalin dalam menggunakan metode ini selama proses persalinan. Pelatihan dilakukan dengan mengajarkan ibu cara duduk di atas bola dengan posisi kaki sedikit terbuka untuk menjaga keseimbangan, serta melakukan gerakan pinggul ke samping, depan dan belakang, serta memutar pinggul searah dan berlawanan jarum jam. Selain itu, ibu juga diajarkan cara berdiri dan bersandar pada bola untuk melakukan gerakan yang membantu merelaksasi otot dan memperlebar rongga panggul. Setiap gerakan dilakukan secara berulang minimal dua kali delapan hitungan dan durasi latihan berdiri bersandar pada bola dilakukan selama 5 hingga 10 menit. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan ini secara signifikan meningkatkan motivasi ibu untuk menggunakan gym ball selama proses persalinan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pelatihan penggunaan

Pelvic Rocking dengan menggunakan gym ball terhadap motivasi ibu bersalin untuk memakai metode ini selama proses persalinan. Berdasarkan analisis menggunakan pada uji Mann-Whitney, diperoleh nilai Sig. 2-tailed sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwasannya $p < 0.05$, akibatnya hipotesis nol ditolak. Sebelum pelatihan, hanya 29% responden yang ingin menggunakan gym ball, sedangkan setelah pelatihan, persentase tersebut meningkat menjadi 90.3%. Hal ini Menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keinginan ibu untuk menggunakan gym ball Pelvic Rocking, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas persalinan dan pengurangan rasa sakit. Dengan demikian, pelatihan ini dapat dianggap efektif dalam mempersiapkan ibu bersalin untuk menghadapi proses persalinan dengan lebih baik.

JURNAL 4

Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif (Setiana Andarwulana, Annah Hubaedahb, Miftahul Hakikic, 2022)

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian dengan pendekatan posttest only control design dalam desain ini satu kelompok akan dinilai setelah perlakuan diberikan, tanpa penilaian sebelumnya, selama kurun waktu tertentu (Lubis, 2018). Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran terhadap populasi yang terdiri dari seluruh ibu bersalin selama bulan September - Desember 2022 sebanyak 40 responden. **Perlakuan:** Penggunaan gymball dan herbal compress selama fase aktif persalinan. Ibu bersalin diminta untuk melakukan latihan dengan gymball, yang melibatkan posisi duduk di atas bola sambil mengayunkan tubuh ke kanan dan kiri, serta berlutut dengan bola di depan untuk membantu menurunkan posisi kepala janin. Selain itu, herbal compress yang terdiri dari bahan-bahan alami dipanaskan dan diterapkan pada area sakrum ibu untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi nyeri. Intervensi ini dilakukan selama periode tertentu, dan intensitas nyeri diukur dengan menggunakan Skala NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dan sesudah perlakuan. **Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri berat. Responden yang mengalami nyeri sedang memiliki nilai memilikikarakteristik yaitu rasa

nyeri yang tidak bisa diabaikan selama 30 menit dan responden yang mengalami nyeri berat memiliki ciri ciri tidak dapat melakukan aktivitas saat merasakan nyeri persalinan.

JURNAL 5

Efektifitas Tehnik GYM Ball terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Siti Ni'amah, Sri Hadi Sulistyaningsih, 2024)

Tinjauan literatur ini membahas untuk mengidentifikasi pengaruh teknik penggunaan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini bersifat pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi dan sampel yang digunakan terdiri dari 15 wanita hamil trimester III dengan usia kehamilan 32 minggu, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan kuesioner Visual Analog Scale (VAS), yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh Diproses melalui serangkaian tahapan, yaitu editing, coding, pengolahan data, scoring, pembersihan dan tabulasi. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test.

Metode: Jenis Penelitian yang dilakukan di atas menggunakan desain penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest, yang berarti penelitian ini hanya melibatkan sebuah kelompok subjek dengan pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 30 Ibu hamil pada trimester III. Sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitanya sebelum itu, pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan kuesioner Visual Analog Scale (VAS).

Perlakuan: Teknik gym ball yang diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung dilakukan penelitian pada ibu hamil trimester III. Sebanyak 15 ibu hamil yang berada pada usia kehamilan 32 minggu mengikuti sesi latihan menggunakan gym ball, di mana mereka diminta untuk duduk di atas bola dan melakukan gerakan bergoyang goyang. Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah menuju rahim dan mengurangi tekanan pada punggung, serta memberikan kenyamanan pada lutut dan pergelangan kaki. Sebelum dan sesudah intervensi, tingkat nyeri punggung diukur dengan menggunakan Skala Analog Visual (VAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung, dengan frekuensi nyeri rata-rata sebelum intervensi tercatat sebesar 1,00 dan setelah intervensi menjadi

0,29. Uji statistik paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari teknik gym ball terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian, teknik gym ball dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum penerapan teknik gymball, sebagian besar frekuensi kejadian nyeri punggung berada dalam kategori sedang dengan jumlah 7 orang (46,7%). Sementara itu, setelah penerapan teknik gymball, sebagian besar frekuensi kejadian nyeri punggung berkurang menjadi kategori ringan dengan jumlah sebanyak 13 orang (86,7%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi (-2 tailed) adalah 0,001, yang berarti $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan teknik gymball terhadap penurunan tingkat nyeri punggung.

JURNAL 6

Pengaruh Bimbingan GYM Ball terhadap Kemajuan Persalinan di Bidan Praktek Mandiri (BPM netty Rustam dan Ernawena Kota Padang Panjang Yolanda, 2024)

Tinjauan literatur ini membahas salah satu intervensi yang diusulkan untuk mencegah persalinan lama adalah bimbingan gym ball yang dapat membantu mempercepat kemajuan persalinan dengan cara meningkatkan kenyamanan dan mengurangi rasa sakit. Gym ball berfungsi dengan merangsang reseptor di panggul dan meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat membantu ibu bersalin menyesuaikan diri dengan rasa nyeri penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian preeksperimental yang menerapkan rancangan intrac grup compariso.

Metode: Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental yang menerapkan rancangan perbandingan kelompok. Tujuannya adalah untuk menentukan pengaruh suatu tindakan pada kelompok yang menerima perlakuan melalui metode bimbingan gym ball dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima bimbingan gym ball. **Perlakuan:** Bimbingan penggunaan gym ball selama fase aktif persalinan. Ibu bersalin dalam kelompok ini diajarkan teknik-teknik menggunakan gym ball, seperti duduk dan bergoyang di atas bola yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan. Bimbingan ini dilakukan oleh tenaga kesehatan di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Netty Rustam dan Ernawena, dengan fokus pada cara-cara yang dapat membantu ibu

bersalin beradaptasi dengan mengurangi rasa sakit dan menciptakan atmosfer yang positif. Hasil dari perlakuan ini menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan gym ball mengalami kemajuan persalinan yang lebih cepat, dengan rata-rata lama fase aktif persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan bimbingan gym ball. **Hasil:** Hasil Penelitian mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam lama fase aktif kemajuan persalinan antara kelompok yang diberikan bimbingan menggunakan gym ball dan kelompok kontrol yang tidak diberikan bimbingan. Rata-rata lama fase aktif pada kelompok kontrol adalah 298 menit dengan deviasi standar 29,30, sedangkan pada kelompok intervensi yang menggunakan gym ball rata-rata durasi fase aktifnya adalah 207 menit dengan deviasi standar 27,97. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan gym ball berpengaruh positif terhadap kemajuan persalinan. Ibu bersalin yang menggunakan gym ball melaporkan merasa lebih nyaman dan rileks, yang membantu mereka mengatasi rasa sakit dan menciptakan suasana positif selama proses persalinan, sehingga mempercepat kemajuan persalinan.

JURNAL 7

Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Diiringi Musik Instrumental terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Nurul Amalina, Wahyuni, Nina Fitri, Gita Kurniasih, 2024)

Tinjauan literatur membahas tentang mengetahui efektifitas pelvic rocking exercise dengan latihan menggunakan gym ball dan matras yang disertai dengan musik instrumental terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, uji coba Uji statistik yang digunakan adalah Independent Sample T-test. Penelitian ini melibatkan dua variabel, di mana variabel independennya adalah latihan pelvic rocking exercise dengan media gym ball dan matras diiringi musik instrumental dan variabel dependent adalah penurunan Nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Populasi pada penelitian ini semua ibu hamil trimester III berjumlah 570 orang di Poskesri Wilayah Kerja Puskesmas Kamang, dan sampel untuk penelitian ini melibatkan 40 orang ibu hamil pada trimester ketiga yang menyukai musik instrumental. **Perlakuan:** Latihan pelvic rocking exercise yang dilakukan dengan menggunakan media gym ball dan matras, diiringi dengan musik

instrumental. Latihan ini terdiri dari empat tahap, yaitu tahap pra-interaksi, orientasi, kerja, dan terminasi yang dirancang untuk membantu ibu hamil mengurangi rasa nyeri punggung. Setiap sesi latihan dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi 30 menit sebelum dan setelah intervensi, tingkat nyeri punggung diukur menggunakan skala NRS (Numerical Rating Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pelvic rocking menggunakan gym ball secara signifikan dapat mengurangi tingkat nyeri punggung dengan rata-rata penurunan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan yang menggunakan matras. Selain itu, musik instrumental yang diputar selama latihan juga berkontribusi pada peningkatan kenyamanan dan relaksasi ibu hamil, sehingga membantu mengalihkan fokus dari rasa nyeri yang dirasakan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi pelvic rocking exercise yang disertai musik instrumental. Rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi dengan menggunakan gym ball adalah 5,50, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 3,40. Di sisi lain, pada kelompok yang menggunakan matras, tingkat nyeri rata-rata sebelum intervensi adalah 6,00, dan setelah intervensi meningkat menjadi 6,10. Uji statistik Uji t sampel independen menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan pelvic rocking dengan gym ball terhadap pengurangan nyeri punggung. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan dengan gym ball diiringi musik instrumental lebih efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil, serta disarankan agar ibu hamil dapat melakukan latihan ini di rumah dengan gerakan yang sederhana.

JURNAL 8

Efektivitas Teknik Kombinasi Gym Ball dan Peanut Ball terhadap Lama Persalinan Aktif Fase I di Primigravida (Mella Yuria R.A, Legina Anggraeni, Annisa K, 2023)

Metode: Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menggunakan metode Quasi-Experiment dengan desain kelompok Kontrol yang tidak setara. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari Seluruh ibu yang melahirkan di TPMB Wilayah Kota Depok selama periode dari Januari 2021 sampai Desember 2021. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan total 105 sampel yang dibedakan berdasarkan Kriteria inklusi meliputi primigravida dan usia kehamilan 37 minggu, tanpa penyulit persalinan) dan kriteria Kriteria eksklusi mencakup (multigravida dan adanya penyulit persalinan). Sampel

kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. **Perlakuan:** Kombinasi metode latihan gym ball dan peanut ball selama fase aktif persalinan. Ibu yang berada dalam kelompok eksperimen menggunakan gym ball dari pembukaan 4 cm hingga 8 cm, kemudian beralih ke peanut ball dari pembukaan 8 cm hingga 10 cm. Metode ini dirancang untuk memfasilitasi mobilitas ibu dan membantu posisi janin, sehingga dapat mempercepat proses persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata menit, jauh lebih singkat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerapkan teknik tersebut, yang rata-ratanya mencapai 7 jam 33 menit. Uji statistik menghasilkan p-value sebesar 0,0001, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam durasi persalinan antara kedua kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi metode gym ball dan peanut ball efektif dalam mempercepat persalinan pada primigravida, sehingga disarankan untuk diterapkan dalam praktik kebidanan. **Hasil:** Hasil analisis menggunakan uji T berpasangan dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p-value sebesar 0,0000, yang lebih kecil dari 0,05, yaitu 0,0001, dengan Odd Ratio sebesar 0,016. Hal ini menunjukkan adanya Pengaruh yang signifikan antara kombinasi metode Gym Ball dan bola kacang terhadap durasi persalinan fase I kala. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa ibu bersalin primigravida yang menggunakan metode Gym Ball dan Peanut Ball memiliki perbedaan rata-rata durasi persalinan sebesar 3 jam 39 menit dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak menerapkan metode tersebut. Temuan pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Siregar, yang menunjukkan bahwa penerapan teknik Gym Ball dapat mempercepat proses persalinan dengan rata-rata durasi mencapai 224 menit atau sekitar 3 jam 44 menit.

JURNAL 9

Efektifitas Pelvic Rocking Exercise dengan GYM Ball terhadap Kemajuan Persalinan pada Primigravida (Intiyaswati, Sedy Firza Novilia Tono,2023)

Tinjauan literatur ini membahas efektifitas pelvic rocking exercise dengan Latihan Gym Ball dan matras yang diiringi musik instrumental berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, yang menerapkan rancangan pre-post test dan analisis statistik parametrik melalui Independent Sample T-test. Pengambilan sampel dengan teknik

accidental sampling Sebanyak 40 orang ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang dan menyukai musik instrumental.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan pre-post test, uji coba yang digunakan adalah uji Statistic parametrik Independent sample T penelitian ini terdiri dari dua variabel, di mana variabel independennya adalah latihan pelvic rocking exercise dengan media gym ball dan matras diiringi musik instrumental dan variabel dependent adalah penurunan fokus penelitian ini adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yang mencakup seluruh populasi ibu hamil dalam periode tersebut berjumlah 570 orang diPoskesri Wilayah Kerja Puskesmas Kamang, dan Sampel untuk penelitian ini berjumlah 40 orang ibu hamil Trimester III yang menyukai musik instruental. **Perlakuan:** Dalam penelitian ini, penggunaan Gerakan Pelvic Rocking menggunakan Gym Ball sebagai intervensi untuk ibu bersalin kala I menunjukkan efektivitas yang berpengaruh signifikan dalam mempercepat pembukaan serviks dan penurunan kepala janin. Metode yang diterapkan adalah desain kuasi-eksperimental dengan kelompok perlakuan yang diberikan intervensi menggunakan Gym Ball, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami pembukaan serviks yang lebih cepat, dengan nilai $p < 0,05$, serta penurunan kepala janin yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Sebanyak 53,3% ibu dalam kelompok perlakuan mengalami penurunan kepala janin pada kategori 1/5, menunjukkan bahwa gerakan ini tidak hanya membantu dalam mempercepat proses persalinan tetapi juga memberikan kenyamanan bagi ibu. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan Gerakan Pelvic Rocking dengan Gym Ball sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kemajuan persalinan, serta sebagai strategi yang terjangkau untuk mengurangi risiko persalinan lama. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Gerakan Pelvic Rocking menggunakan Gym Ball memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin kala I. Analisis data menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang menerapkan Gerakan Pelvic Rocking menggunakan Gym Ball mengalami pembukaan serviks yang lebih cepat, dengan 60% responden mencapai pembukaan 9-10 cm dibandingkan dengan hanya 6,6% pada kelompok kontrol. Selain itu, penurunan kepala janin juga lebih cepat terjadi pada kelompok perlakuan, di mana 53,3% ibu mengalami penurunan kepala janin pada kategori 1/5, sementara pada kelompok kontrol hanya 6,6% yang mencapai kategori tersebut. Hasil analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney

menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini mendukung rekomendasi untuk menggunakan Gerakan Pelvic Rocking dengan Gym Ball sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam mempercepat proses persalinan dan mengurangi risiko persalinan lama.

JURNAL 10

Efektivitas Gym Ball dengan Teknik Rebozo dalam Kemajuan Persalinan di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak Tahun 2020 (Gusrida Umairo, Nur Anita, 2022)

Tinjauan literatur ini membahas efektivitas gym ball dengan teknik rebozo dalam kemajuan persalinan di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak tahun 2023. Quasi-experiment dengan rancangan posttest only with control group design. Sampel terdiri dari 40 ibu bersalin yang diambil menggunakan teknik total sampling.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi-experimental dengan desain tertentu. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian posttest only with control groups design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin yang melahirkan pada bulan Desember 2020- Januari 2021 di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak sebanyak 40 ibu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode total sampling dengan alasan jumlah sampel kurang dari 100 sehingga diambil sampel sebanyak 40 responden.

Perlakuan: Dalam penelitian mengenai efektivitas Gym Ball dan teknik Rebozo dalam kemajuan persalinan di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak, intervensi dilakukan dengan memberikan kedua teknik tersebut kepada ibu bersalin. Gym Ball digunakan untuk membantu ibu dalam posisi yang nyaman selama persalinan dengan durasi intervensi selama 5-10 menit yang diulang sebanyak tiga kali. Sementara itu, teknik Rebozo diterapkan untuk merelaksasi otot-otot panggul dan memperbaiki posisi janin dengan tujuan untuk mempercepat kemajuan persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada kelompok tersebut yang menggunakan Gym Ball adalah 5,675 jam, sedangkan pada kelompok yang menggunakan teknik Rebozo, rata-rata waktu persalinan adalah 5,575 jam. Meskipun kedua teknik menunjukkan hasil yang positif, analisis statistik dengan menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya ($p = 0,738$). Oleh karena itu, disarankan agar kedua teknik ini diterapkan secara bersamaan untuk meningkatkan efektivitas dalam mempercepat kemajuan persalinan, mengingat masing-masing

teknik memiliki manfaat yang saling melengkapi. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kemajuan persalinan pada pemberian gym ball rata-rata = 5,675 jam std. deviasi = 0,9904 jam maximum = 7,0 jam dan minimum = 4,0 jam. Maurenne (2005) dalam Asriani (2020) menyatakan Gym ball, sebagai alat terapi fisik adalah perangkat yang membantu ibu dalam proses persalinan kala I untuk berada dalam posisi yang mendukung kemajuan persalinan. Bola terapi fisik dapat digunakan dalam berbagai posisi; misalnya, dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang, ibu dapat merasakan kenyamanan sekaligus membantu kemajuan persalinan melalui pemanfaatan gravitasi. Selain itu, penggunaan bola ini dapat meningkatkan pelepasan endorfin, karena elastisitas dan bentuk lengkung bola merangsang reseptor di area panggul yang berperan dalam sekresi endorfin.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah tinjauan pustaka (literature review). Tinjauan pustaka merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang relevan dengan topik tertentu, yang dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan literatur lainnya.

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Tipe Studi

Mayoritas penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen, di mana peneliti membandingkan kelompok yang diberikan intervensi misal, latihan gym ball dengan kelompok kontrol. Beberapa penelitian dengan menggunakan desain pre-eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok, penelitian ini membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

2. Tipe Intervensi

Intervensi yang paling umum adalah penggunaan gym ball dengan berbagai variasi gerakan dan kombinasi dengan teknik lain seperti rebozo, herbal compress, atau musik. Tujuan utama intervensi adalah untuk mengurangi nyeri, mempercepat persalinan, dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

3. Hasil Ukur

Hasil ukur yang paling sering dilaporkan adalah lama persalinan, penurunan nyeri punggung, kemajuan persalinan (pembukaan serviks, penurunan kepala janin), dan keinginan ibu menggunakan gym ball.

4. Strategi pencarian literatur

Pencarian artikel jurnal publikasi SINTA dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang telah dipilih, yaitu: mengurangi rasa nyeri persalinan dengan menggunakan metode gym ball, artikel atau jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan diambil untuk dianalisis lebih lanjut. Tinjauan pustaka ini menggunakan literatur yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024 dan dapat diakses secara penuh dalam format PDF. Kriteria jurnal yang direview mencakup artikel penelitian berbahasa Indonesia dengan subjek manusia dewasa, serta jenis jurnal yang merupakan artikel penelitian bukan tinjauan pustaka dengan tema penurunan nyeri persalinan kala I masa aktif dengan menggunakan metode gym ball. Jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan memiliki tema penurunan nyeri persalinan dengan menggunakan metode gym ball selanjutnya dilakukan tinjauan. Kriteria jurnal yang dipilih untuk ditinjau adalah jurnal yang mengandung tema gym ball dapat mengurangi rasa nyeri pada persalinan.

5. Sintesis data

Tinjauan pustaka ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan variabel yang diukur untuk mencapai tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan diringkas, mencakup nama peneliti, tahun terbit, metode penelitian, perlakuan, lokasi penelitian, dan hasil. Setelah itu, analisis dilakukan terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian serta hasil atau temuan penelitian tersebut.

6. Penelusuran jurnal

Berdasarkan hasil penelusuran di Google Scholar dengan kata kunci "persalinan," "nyeri persalinan," dan "gym ball," peneliti menemukan 117 jurnal yang relevan dengan kata kunci tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 33 jurnal disaring, dan 23 jurnal tidak dapat dieksekusi karena tidak memiliki akreditasi SINTA. Akhirnya, terdapat 10 artikel yang terakreditasi SINTA, sehingga diperoleh 10 jurnal full text yang terakreditasi SINTA untuk dilakukan tinjauan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa jurnal yang sudah kami dapatkan ternyata gym ball itu terbukti dapat mempercepat proses persalinan. Beberapa jurnal kami ini terdapat tiga jurnal yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$ adalah Jurnal 6, Jurnal 7, dan Jurnal 8, yang menunjukkan pengaruh positif dari intervensi yang dilakukan. Sementara itu, Jurnal 10 menunjukkan hasil yang kurang signifikan dengan nilai $p = 0,738$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua teknik yang diuji.

KESIMPULAN

Berdasarkan sejumlah penelitian yang telah dilaksanakan, latihan menggunakan gym ball atau bola hamil menunjukkan potensi positif dalam mempercepat proses persalinan, terutama pada ibu hamil pertama (primigravida). Latihan ini diyakini dapat membantu memperkuat otot panggul, meningkatkan kekuatan otot yang mendukung proses persalinan, memperlebar panggul, memberikan ruang yang lebih luas bagi bayi untuk bergerak turun, membantu penurunan janin, memudahkan bayi untuk berada dalam posisi yang optimal untuk dilahirkan, mengurangi rasa sakit, membantu ibu lebih rileks dan nyaman selama persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N., Wahyuni, W., Fitri, N., & Kurniasih, G. (2024). EFEKTIFITAS LATIHAN GYM BALL DAN MATRAS DIIRINGI MUSIK POP TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Human Care Journal*, 9(2), 366-373.
- Anandita, M. Y. R., Anggraeni, L., & Annisa, K. (2023). Effectiveness of The Combination Gym Ball and Peanut Ball Techniques on The Duration of Active Phase I Labor in Primigravida. *JURNAL KEBIDANAN*, 13(1), 71-77.
- Andarwulan, S., Hubaedah, A., & Hakiki, M. (2022). Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 180-188.
- Intiyaswati, I., & Tono, S. F. N. (2023). EFEKTIFITAS PELVIC ROCKING EXERCISE DENGAN GYM BALL TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 1-12.

- Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2024). Efektifitas Teknik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 97-110.
- Nufus, O., & Tridiyawati, F. (2023). Pengaruh Pelatihan terhadap Keinginan Ibu dalam Penggunaan Gym Ball Pelvic Rocking. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1461-1468.
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2024). Efektifitas Gym Ball Exercise Pada Ibu Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I dan Kala II Di Puskesmas Kota Padang. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(1), 166-171.
- Umairo, G., & Anita, N. (2022). Efektivitas Gym Ball dengan Teknik Rebozo dalam Kemajuan Persalinan di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak Tahun 2020. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(2), 1583-1592.
- Wijayanti, I. T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 38-46.
- Yolanda, D. (2024). PENGARUH BIMBINGAN GYM BALL TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI (BPM) NETTY RUSTAM KOTA PADANG PANJANG. *Human Care Journal*, 9(2), 257-261.