**PENGARUH GYMBAL UNTUK KEMAJUAN PERSALINAN KALA 1 TERHADAP PARITAS IBU DI TPMB T BOGOR TAHUN 2024**

Emilia1 , Dian O2, Widaya3

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, pruemilia@gmail.com

**ABSTRAK**

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Penyebab komplikasi dalam persalinan yang menyebabkan meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin adalah partus lama. Gym ball merupakan salah satu metode non farmakologi pada saat persalinan yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat durasi persalinan. Gym ball memiliki manfaaat selama kehamilan dan persalinan. Pada saat persalinan gym ball dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mengurangi menggunakan analgesik, mempermudah kepala janin turun ke panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB T Periode Juni-Agustus Tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan teknik purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan partograf dan lembar observasi untuk menilai lama kala I fase aktif. Analisa data secara univariat dan bivariate.

Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya pengaruh gymbal untuk kemajuan persalinan kala 1terhadapparitas ibu di PMB T Gunung Putri Bogor Tahun 2024. Disarankan kepada ibu bersalin untuk melaksanakan terapi gym ball sebagai salah satu metode untuk mempercepat pembukaan sehingga dapat menurunkan angka morbilitas dan mortalitas ibu hamil dan neonatal

Kata Kunci : Gym ball, Kemajuan Persalinan, Paritas

**THE INFLUENCE OF GYMBAL FOR THE PROGRESS OF THE 1ST STAGE OF LABOR ON MOTHER'S PARITY AT TPMB T BOGOR IN 2024**

Emilia1 , Dian O2, Widaya3

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, pruemilia@gmail.com

**ABSTRACT**

Childbirth is the birth of the baby, placenta and amniotic membranes from the uterus to the outside world. The cause of complications in childbirth which causes increased mortality and morbidity in the mother and fetus is prolonged labor. Gym ball is a non-pharmacological method during labor that is used to reduce labor pain and speed up the duration of labor. Gym balls have benefits during pregnancy and childbirth. During labor, a gym ball can reduce pain and anxiety, reduce the use of analgesics, make it easier for the fetal head to descend into the pelvis and rotate, speed up the duration of the first stage of labor and can improve body balance.

This research uses a quasi-experiment research method. The population in this study were all mothers giving birth in PMB T Period June-August 2024. The sample in this study was 30 respondents using a purposive sampling technique. This research instrument uses a partograph and observation sheet to assess the length of the first stage of the active phase. Univariate and bivariate data analysis.

The research results showed that there the influence of gymbal for the progress of the 1st stage of labor on mother's parityat PMB T Gunung Putri Bogor in 2024

It is recommended for mothers in labor to carry out gym ball therapy as a method to speed up opening so as to reduce the morbidity and mortality rates of pregnant women and neonates.

Keywords: Gym ball; Labor Progress; Parity

**PENDAHULUAN**

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2017, diperkirakan 810 wanita meninggal yang berhubungan dengan kelahiran dan kehamilan, 295 ribu wanita meninggal sepanjang tahun 2017, 90% dari semua penyebab kematian ibu terjadi di negara berkembang antara 2000-2017 rasio kematian ibu menurun sebanyak 38% diseluruh dunia. Penyebab kematian ibu merupakan hasil dari komplikasi selama kehamilan dan persalinan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018)

Berdasarkan data yang diambil dari Kementerian Kesehatan bahwa sekitar 20% persalinan berisiko mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan yang kejadiannya tidak selalu dapat diduga sebelumnya. 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 mengedan, ibu gelisah, atau sebelumnya merasakan nyeri yang hebat saat melahirkan. Sehingga (41%) melaporkan bahwa persalinan lama menyebabkan kematian ibu dan perinatal. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018)

*Gym Ball* adalah bola fisioterapi 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. (Kurniawati, 2019)

Dalam bukunya Mutoharoh menjelaskan birth ball adalah bola berukuran cukup besar dengan bentuk yang menyerupai bola gym. Perbedaannya adalah ukuran birt ball jauh lebih besar, kira kira bisa mencapai tinggi 65-75 cm setelah dipompa. Birth ball dirancang khusus agar tidak licin bahkan untuk wanita hamil. Pada saat persalinan kala I, latihan gym ball dengan cara duduk di atas bola kemudian secara perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri, serta melingkar. Gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul. Tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi lebih cepat. Ligamentum otot panggul menjadi rileks, dan bidang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul (Muthoharoh, 2019).

Penurunan kepala adalah penurunan dengan letak atau presentasi kepala yang dapat dinilai dengan pemeriksaan leopold dengan konsep divergen atau konvergen. Faktor penyebab yang mempengaruhi penurunan kepala yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar (Apriany and Lia, 2021). Adapun dampak/komplikasi jika penurunan kepala lama tidak segera diatasi pada ibu yaitu perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan. (Ratna, 2021)

Melihat banyaknya kejadian persalinan lama mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, maka masalah ini dipandang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun kepanggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan adalah menggunakan gym ball dengan gerakan pelvic rocking, squatting, bounching ball dan standing leaning on the ball. Gym ball merupakan salah satu metode non farmakologi pada saat persalinan yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat durasi persalinan. Gym ball memiliki manfaaat selama kehamilan dan persalinan. Pada saat persalinan gym ball dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mengurangi menggunakan analgesik, mempermudah kepala janin turun ke panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh. (Diyah, 2019)

*Pelvic rocking* merupakan latihan panggul dengan menggerakkan panggul ke kanan ke kiri, maju mundur dan berputar (Yessie, 2020). Squatting merupakan latihan dengan posisi jongkok bersandar pada bola/jongkok dengan posisi membelakangi bersandar pada bola sambil melakukan tarikan nafas 5-10 menit, bounching ball merupakan gerakan memantul-mantulkan bola, dan standing leaning on the ball merupakan latihan dengan posisi berdiri bersandar pada bola melakukan gerakan naik turun (Dina, 2020). Latihan ini bermanfaat untuk mengencangkan otot panggul, meredakan nyeri pinggang dan mempercepat penurunan kepala janin. Selain itu teknik ini dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu selama persalinan dikarenakan dapat meningkatkan pelepasan hormone endorphin di dalam tubuh. (Diah, 2021)

Hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB T pada bulan Juni sampai Agustus 2024 terdapat 30 ibu bersalin Dari 30 ibu bersalin dan yang melaksanakan teknik gym ball pada saat kala I, yaitu 15 orang.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan quasy eksperimen (eksperimen semu). Quasy eksperimen adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakukan atau kontrol. Rancangan yang digunakan adalah nonequivalent control group design yaitu penelitian yang memilih satu kelompok pasien, kemudian sebagian dari kelompok tersebut diberi treatment (perlakuan), sedangkan yang sebagian lainnya tidak diberi perlakuan dan kemudian langsung diamati dan diukur. Sample pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi, yaitu 30 ibu bersalin yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dengan jumlah kelompok kontrol 15 orang dan jumlah kelompok intervensi 15 orang.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis Univariat**

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik variabel penelitian dengan menggunakan statistik deskriptif. Variabel yang dianalisis adalah paritas ibu dan distribusi lama kala I fase aktif.

**Distribusi Frekuensi Paritas Pada Kelompok Intervensi di PMB T Tahun 2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Variabel | | Frekuensi | | Persentase % |
| 1. | Primipara | | 8 | 53.3 | |
| 2. | Multipara | | 6 | 40 | |
| 3. | Grandemultipara | | 1 | 6.7 | |
| Total |  | 15 | | 100 | |

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi terdapat (53.3%) berstatus primigravida.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Variabel | | Frekuensi | Persentase % |
| 1. | Primipara | | 7 | 46.7 |
| 2. | Multipara | | 7 | 46.7 |
| 3. | Grandemultipara | | 1 | 6.6 |
| Total |  | 15 | | 100 |

**Distribusi Frekuensi Paritas Pada Kelompok Kontrol di PMB T Tahun 2024**

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol hampir sebagian responden (46.7%) adalah primipara dan multipara.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Min | Max | Mean | Median | SD |
| Kelompok Intervensi | 15 | 109 | 283 | 203.00 | 202.00 | 52.372 |
| Kelompok Kontrol | 15 | 151 | 311 | 248.07 | 261.00 | 51.330 |

**Distribusi Kemajuan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di PMB T Tahun 2024**

Tabel di atas menunjukkan rata-rata kemajuan persalinan kala I pada kelompok intervensi (gym ball) adalah 203 menit (3 Jam 38 menit) dan kelompok kontrol 248 menit (4 jam 13 menit)

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kemajuan persalinan kala I antara kelompok intervensi dan kontrol serta mengetahui pengaruh paritas terhadap kemajuan persalinan kala I. Analisa bivariat menggunakan uji T-Test Independent karena data berdistribusi normal. Hasil analisis dapat dilihat pada

tabel berikut :

**Tabel Perbedaan Kemajuan Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di PMB T Tahun 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Selisih Mean | P |
| Kelompok Intervensi | 15 | 203.00 | 45.07 | 0.024 |
| Kelompok Kontrol | 15 | 248.07 |

Berdasarkan Tabel di atas rata-rata skor kemajuan persalinan kala 1 kelompok intervensi dan kelompok pembanding didapatkan perbedaan rata-rata 45,07 menit. Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0,024 lebih kecil dari nilai α=0,05 artinya ada perbedaan kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di PMB T Tahun 2024.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Selisih Mean | P |
| Primipara | 15 | 249.93 | 48.8 | 0.014 |
| Mulitipara dan Grandemultipara | 15 | 201.13 |

**Tabel Pengaruh Paritas terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Di PMB T Tahun 2024**

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan kala I pada kelompok primi dan multi/grande terdapat perbedaan sebesar 48.8 menit. Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0,014 lebih kecil dari nilai α=0,005 artinya ada pengaruh paritas terhadap kemajuan persalinan kala 1 di PMB T Tahun 2024.

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Paritas Ibu terhadap Kemajuan Persalinan kala 1 di Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di PMB T Tahun 2024**

Hasil penelitian ini didapatkan nilai p=0.014 lebih kecil dari nilai α=0,005 artinya ada pengaruh paritas terhadap kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin di PMB T Tahun 2024. Hal ini menunjukkan bahwa paritas mempengaruhi kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Batubara & Lia, 2019) yang menyatakan bahwa bahwa wanita dengan paritas tinggi berisiko mengalami persalinan lama karena disebabkan uterus mengalami pelemahan pada dinding rahim, jika dalam penelitian ini ditemukan ibu yang paritas tinggi tergolong dalam multipara atau ibu yang melahirkan sampai 5 kali stadium hidup. Pelemahan pada dinding perut, tampak ibu dengan perut menggantung dan kekendoran pada dinding rahim, kelainan his, (atonia uteri), perdarahan post partum (pasca persalinan), persalinan lama, kelainan letak dan lain-lain. Ibu primigravida sangat kompleks masalahnya, disamping alat reproduksinya yang belum siap, sehingga terjadi gangguan pada power (tenaga ibu sendiri) dan ada kemungkinan gangguan psikologi belum siap hamil, misalnya pada kasus akibat seks bebas atau yang dikatakan dengan hamil diluar nikah.

**Pengaruh Gymball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di PMB T Tahun 2024**

Dari hasil penelitian didapatkan nilai p=0,024 lebih kecil dari nilai α=0,05 artinya ada perbedaan kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di PMB T Tahun 2024.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Setyorini et al., 2021) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh pelvick rocking exercise terhadap kemajuan persalinan, hal ini disebabkan oleh karena dengan melakukan gerakan memutar pada panggul maka dapat membantu proses penurunan janin dimana serviks berdilatasi lebih cepat, selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. Adanya gerakan tersebut dapat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Posisi duduk diatas bola dengan pelvic rocking lebih disukai karena ibu lebih rileks dan tidak mudah lelah, dengan duduk ibu tetap dapat membantu penurunan kepala dengan gravitasi tetapi tidak lelah karena tidak membawa beban perut sehingga posisi ini membuat ibu lebih bertahan lama. Melakukan gerakan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorphin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorphin, dengan demikian maka pelvick rocking exercise merupakan salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gemini, 2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh birthing ball terhadap lama kala I fase aktif pada primigravida. Birthing ball dapat berpengaruh terhadap lama kala I fase aktif pada primigravida dikarenakan oleh adanya penerapan posisi tegak (upright position) yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan diatas bola. Ketika responden menggunakan birthing ball, responden tidak hanya mendapat keuntungan dari posisi tegak yang memungkinkan gaya gravitasi 57 membantu penurunan kepala janin, tetapi juga gerakan- gerakan yang dilakukan dapat menjadikan kontraksi uterus lebih kuat dan efisien untuk membantu penurunan kepala janin dan terjadinya pembukaan serviks, sehingga lama kala I fase aktif menjadi lebih cepat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Darma et al., 2021) yang menyatakan bahwa lebih cepat kemajuan persalinan kala 1 dengan penggunaan Birth Ball dibandingkan hypnobirthing. Birthball membantu mempercepat lamanya inpartu kala I. Dengan melakukan gerakan seperti duduk dibola dan bergoyang-goyang, akan menggerakan paha, memutar. Hal ini akan mendorong kepala bayi menekan serviks dan membantu mempercepat inpartu pada kala I.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wiliandari & Sagita, 2021) menyatakan bahwa dalam proses persalinan, bola (birthing ball) bisa menjadi media/alat untuk digunakan dalam berbagai posisi. Duduk di atas bola sambil mendorong sepeti ayunan atau membuat gerakan memutar panggul dapat membantu proses penurunan janin ke dalam dasar panggul. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu mempercepat proses persalinan. Selain itu keuntungan posisi duduk tegak di atas bola dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi, postur ini membuat gaya gravitasi mendorong turunnya kepala bayi.

**KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berkut :

1. Hampir seluruh responden pada kelompok intervensi primigravida, sedangkan pada kelompok kontrol hampir sebagian responden adalah primi dan multi.
2. Rata-rata kemajuan persalinan kala I pada kelompok intervensi adalah <4 jam dan kelompok kontrol >4jam pada ibu bersalin di PMB T Tahun 2024.
3. Terdapat perbedaan kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di PMB T Tahun 2024.
4. Terdapat pengaruh intervensi gymball untuk kemajuan persalinan kala I pada paritas ibu di PMB T Tahun 2024.

**SARAN**

Diharapkan intervensi gymball dapat menjadi salah satu alternatif bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan dalam melakukan pertolongan persalinan normal guna menurunkan angka morbilitas dan mortalitas ibu hamil dan neonatal.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. *World Health Organization* (WHO). 2017. Angka Penyebab Kematian Ibu dan Anak. Diunduh pada 04 Juli 2024
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015-2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
3. Kurniawati A. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. Indones J Nurs Midwifery. 2019;5(1):1–10
4. Muthoharoh S, Kusumastuti, Indrayani E. Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan. Leutika Prio; 2019.
5. Apriany, Lia. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Birthing Ball Terhadap Lamanya Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primigravida. 2021 (2)
6. Ratna, Fera. (2021). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Peanut Ball Terhadap Kala 1 Fase Aktif Persalinan Multigravida.
7. Diyah, Edi. (2019). Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala 1 Pada Ibu Bersalin.
8. Dina, Cicik. (2020). Birthing Ball. (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan) Malang. Ahlimedia Press
9. Aprilia, Yesie. (2020). Gentle Birth (Cara Lembut dan Nyaman Melahirkan). Jakarta. Gramedia Widiasarana Indonesia.
10. Batubara, A. R., & Lia, I. (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.
11. Setyorini, D., Rukmaini, & Azzahroh, P. (2021). Pengaruh Pelvic rocking exercise Terhadap Persalinan Kala I Fase Aktif Di UPT Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten. Journal for Quality in Women"s Health, 4(2), 152–159.
12. Gemini Rosiena, Ardi Panggayuh, T. M. (2019). Pengaruh Birthing Ball Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Di PMB Yulis Indriana Malang. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 8(2), 164–175.
13. 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- 903. http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1529
14. Wiliandari, Meri & Sagita, Y. D. (2021). Pengaruh Terapi Birthball Pada Primigravida Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Di Pmb Meri Wiliandari Dan Pmb Sri Wartini Kecamatan Padang Ratu Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021. 2(2)