

STUDI LITERATUR EFEKTIVITAS GYMBALL UNTUK MEMICU KONTRAKSI PADA IBU INPARTU DI PUSKESMAS MPUNDA KOTA BIMA TAHUN 2025

¹Ema Elvinawati, ²Sri Astuti, ³Muhammad Affan*
*Corresponding Author: muhammadaffan144@gmail.com
^{1,2,3}Politeknik Muhammad Dahlan, Kota Bima

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 01 December 2025 Revised: 26 December 2025 Published: 30 December 2025</p> <p>Keywords: Gymball, Labor anxiety, Labor progress</p>	<p><i>Introduction :</i> Childbirth can become pathological and endanger the mother and fetus if the mother is very afraid and anxious about giving birth. Fear will affect the length of labor, poor contractions, and lack of dilation. Gymballs are very useful for advancing labor, lowering the head, and reducing pain, thereby relaxing the mother. In 2023, the maternal mortality rate (MMR) was 177/100,000 live births and the infant mortality rate was 6/1000 live births. In 2024, the maternal mortality rate (MMR) was 86 per 100,000 live births and the infant mortality rate was 11 per 100 live births (Health Office, Bima City 2024). The causes of maternal mortality in Bima City were hepatitis, chronic asthma, and cardiovascular disorders, while the indirect causes of the main causes of maternal mortality were 3 out of 6 cases of maternal mortality, 2 cases due to hemorrhage, and 1 case due to hypertension in pregnancy (Bima City Health Office, 2018). The direct factors causing high MMR are hemorrhage (45%), particularly postpartum hemorrhage, pregnancy poisoning (24%), infection (11%), and prolonged/stalled labor (7%). (Umairo & Anita, 2022).</p> <p><i>Research Objective:</i> To identify the effectiveness of gymballs in inducing contractions in women in labor.</p> <p><i>Research Method:</i> This study used a literature review method. Data sources: Searches using Google Scholar and Semantic Scholar published in Indonesian in the last 5 years, from 2020 to 2025.</p> <p><i>Results And Conclusions:</i> A literature review of 12 selected journals showed that gymballs are effective in reducing anxiety (painful), accelerating head descent/time of delivery.</p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 01 Desember 2025 Direvisi: 26 Desember 2025 Dipublikasi: 30 Desember 2025</p> <p>Kata kunci: Gymball, Kecemasan persalinan, Kemajuan persalinan</p>	<p>Persalinan dapat berubah menjadi patologis dan akan membahayakan ibu dan janin apabila ibu sangat takut dan cemas terhadap persalinannya. Rasa takut akan berpengaruh terhadap lamanya persalinan, his kurang baik, serta pembukaan yang tidak maju. Gymball sangat bermanfaat untuk memajukan persalinan, menurunkan kepala dan mengurangi rasa nyeri sehingga membuat ibu rileks. Pada tahun 2023 angka kematian ibu (AKI) sebanyak 177/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi sebanyak 6/1000 kelahiran hidup. Pada tahun 2024 angka kematian ibu (AKI) sebanyak 86/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi sebanyak 11/100 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan, Kota Bima 2024). Penyebab kematian ibu di Kota Bima dikarenakan Hepatitis, Asma Kronis dan Gangguan Pembuluh Darah di Jantung sedangkan penyebab tidak langsung dari penyebab utama kematian ibu adalah sebanyak 3 kasus dari</p>

6 kasus kematian ibu, 2 kasus akibat perdarahan dan 1 kasus akibat Hipertensi dalam kehamilan (Dinas Kesehatan Kota Bima, 2018). Faktor langsung penyebab tingginya AKI adalah perdarahan 45% terutama perdarahan postpartum, keracunan kehamilan 24%, infeksi 11%, dan partus lama/macet 7% (Umairo & Anita, 2022).

TUJUAN PENELITIAN: Mengidentifikasi efektivitas gymball untuk memicu kontraksi pada ibu inpartu

METODE PENELITIAN: Metode dalam penelitian ini berupa studi literatur, Sumber data: Pencarian menggunakan google scholar dan semantic scholar yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2020-2025.

HASIL DAN KESIMPULAN: Literatur review dari 12 jurnal yang sudah terpilih menunjukkan adanya pengaruh/efektivitas gymbal dalam mengurangi kecemasan (nyeri), mempercepat penurunan kepala/waktu persalinan.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis dan pastinya ibu akan mengalami nyeri selama proses persalinan. Nyeri selama proses persalinan merupakan kondisi yang normal yang terjadi dikarenakan perubahan fisiologis selama persalinan. Lancar tidaknya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

Faktor psikologis yaitu cemas, kesakitan saat kontraksi atau nyeri selama proses persalinan. Nyeri dalam persalinan dapat digambarkan sebagai salah satu nyeri yang paling intensif yang pernah dialami oleh ibu (Ratnanengsih et al., 2025). Sensasi nyeri yang dialami oleh ibu bersalin berasal dari sinyal nyeri yang timbul pada saat otot rahim berkontraksi dengan tujuan untuk mendorong bayi yang ada di dalam Rahim keluar (Andarwulan et al., 2022).

Persalinan yang awalnya berlangsung normal dapat berubah menjadi patologis seperti persalinan lama yang terjadi apabila ibu sangat cemas selama proses persalinan. Partus lama adalah persalinan yang berlangsung >24 jam pada primigravida dan >18 jam pada multigravida.

Pada fase persalinan terjadi peningkatan kecemasan, ketika rasa cemas yang dialami ibu semakin meningkat maka akan semakin meningkatkan intensitas nyeri. Rasa takut dan cemas yang dialami ibu akan berpengaruh terhadap lamanya persalinan, his kurang baik serta pembukaan yang kurang lancar (tidak maju). Perasaan takut dan cemas sendiri merupakan faktor utama yang menyebabkan rasa sakit dalam persalinan dan berpengaruh terhadap kontraksi rahim serta dilatasi serviks sehingga persalinan dapat berlangsung lama. Fenomena hubungan antara cemas

dan nyeri serta sebaliknya merupakan hubungan yang berkorelasi positif. Dengan semakin majunya proses persalinan, perasaan ibu hamil akan semakin cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri semakin intens, demikian pula sebaliknya (Mona Lisca et al., 2025).

Persalinan lama merupakan salah satu jenis komplikasi persalinan (Wulansari et al., 2022). Menurut WHO pada tahun 2017 menunjukkan komplikasi persalinan yang menyumbang 810 kematian ibu di seluruh dunia dan angka kejadian persalinan lama sebesar 69.000 (Umairo & Anita, 2022). SDKI 2017 Menyatakan persalinan lama menjadi komplikasi persalinan yang paling banyak dilaporkan sebesar 41% (Wulansari et al., 2022).

Masalah kesehatan ibu dan bayi merupakan masalah nasional yang perlu mendapat prioritas utama, karena sangat menentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) pada generasi mendatang. Kurangnya Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator kesuksesan pembangunan suatu negara karena peningkatan kualitas hidup wanita merupakan salah satu syarat pembangunan SDM, tingginya AKI mencerminkan kegagalan pemerintah dan masyarakat untuk mengurangi risiko kematian ibu dan anak. AKI mengacu pada jumlah kematian ibu yang terkait dengan masa kehamilan, persalinan, dan nifas (Sutisna, 2021).

Menurut informasi dari World Health Organization (WHO) ditemukan 99% kematian ibu terjadi di negara berkembang yaitu 239/100.000 kelahiran hidup, hal ini berbanding terbalik jika dibandingkan di negara maju yaitu 12/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu di negara maju seperti Eropa dan Amerika Utara mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup, di Australia dan Selandia mencapai 7 per 100.000 kelahiran hidup (World Health Organization, 2020).

Data dari dinas kesehatan kota bima menunjukkan bahwa jumlah ibu bersalin di berbagai puskesmas kota bima pada tahun 2023 sebanyak 2.809 kelahiran sedangkan pada tahun 2024 jumlah ibu bersalin sebanyak 2.300 kelahiran. Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2022 sebanyak 98/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi sebanyak 5/1000 kelahiran hidup. Pada tahun 2023 angka kematian ibu (AKI) sebanyak 177/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi sebanyak 6/1000 kelahiran hidup. Pada tahun 2024 angka kematian ibu (AKI) sebanyak 86/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi sebanyak 11/100 kelahiran hidup (Dikes, Kota bima 2024).

Penyebab kematian ibu di Kota Bima dikarenakan Hepatitis, Asma Kronis dan Gangguan Pembuluh Darah di Jantung sedangkan penyebab tidak langsung dari penyebab utama kematian ibu adalah

sebanyak 3 kasus dari 6 kasus kematian ibu, 2 kasus akibat perdarahan dan 1 kasus akibat Hipertensi dalam kehamilan (Dinas Kesehatan Kota Bima, 2018).

Data dari puskesmas mpunda menunjukkan bahwa AKI pada tahun 2025 sebanyak 1 kematian ibu dan AKB sebanyak 5 kematian bayi. Data jumlah ibu bersalin dan yang menggunakan gymball pada tahun 2025 sebanyak 426 kelahiran hidup dan yang menggunakan gymball sebanyak 100 ibu bersalin. Penyebab langsung maupun tidak langsung kematian ibu di puskesmas mpunda yaitu postpartum hemorrhage (PPH Primer), eklamsia, pneumonia, preeklamsia berat (PEB) dan leukimia. Penyebab kematian bayi yaitu Asfiksia, prematur, Bayi berat lahir rendah (BBLR), Aspirasi, dan intra uterine fetal death (IUFD) (Puskesmas Mpunda, 2022).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2021 adalah perdarahan. salah satunya disebabkan oleh persalinan lama mencapai 4,3% (Kemenkes RI 2021). Berdasarkan Profil Kesehatan Tahun 2020 Jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia terdapat 4.627/100.000 Kelahiran Hidup (KH). Kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2021 yaitu Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia terdapat 7.389/100.000 KH (Profil Kesehatan Indonesia, 2021)

Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Faktor langsung penyebab tingginya AKI adalah perdarahan 45%, terutama perdarahan postpartum. Selain itu ada keracunan kehamilan 24%, infeksi 11%, dan partus lama atau macet 7% (Umairo & Anita, 2022). Persalinan lama diartikan sebagai persalinan yang tidak normal atau sulit. Persalinan lama terjadi dikarenakan kelainan tenaga (kelainan his), his yang tidak normal dalam kekuatan atau sifatnya menyebabkan hambatan pada jalan lahir yang lazim terdapat pada setiap persalinan yang tidak dapat diatasi. Sehingga persalinan mengalami kemacetan. Kelainan his dalam hal ini disebut dengan inersia uteri. Komplikasi dalam lamanya waktu persalinan, kelelahan, stress pada ibu dapat menyebabkan aliran darah ibu melalui plasenta berkurang, sehingga aliran oksigen ke janin berkurang, akibatnya terjadi gawat janin dan hal ini dapat menyebabkan asfiksia (Andarwulan et al., 2022)

Agar dapat mencegah terjadinya komplikasi dalam persalinan, maka bidan dan tenaga kesehatan lainnya mempunyai tanggung jawab dalam memberikan asuhan

yang terbaik dan aman untuk membantu proses persalinan. Namun hal tersebut bukan merupakan tugas yang mudah bagi seorang bidan karena setiap wanita memiliki dimensi biologi, psikologi, sosial, spiritual, budaya dan pendidikan yang berbeda yang berdampak pada cara mengekspresikan diri dan mempersepsikan rasa nyeri saat persalinan yang merupakan bagian alami dari proses persalinan (Ratnanengsih et al., 2025). Walaupun pendekatan nonfarmakologi untuk mempercepat kemajuan persalinan telah dipelajari secara luas, tetapi penerapan di rumah sakit masih sangat terbatas dan dalam praktiknya tidak semudah apa yang dibayangkan karena belum terdapat tuntunan yang jelas tentang cara untuk mempercepat kemajuan persalinan secara alami (Pane et al., 2024). Salah satu cara untuk mempercepat kemajuan persalinan adalah dengan menggunakan gym ball yang menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis. Dari hasil pengamatan, di puskesmas mpunda telah menerapkan gymball yang tujuannnya untuk mengurangi nyeri, mengatasi nyeri punggung, dan mempercepat penurunan kepala.

Gym ball adalah bola fisioterapi yang membantu ibu dalam tahap pertama persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi (Umairo & Anita, 2022). Elastisitas dan kelengkungan bola merangsang reseptor di panggul sehingga

dengan menerapkan gravitasi dapat meningkatkan pelepasan endorphen sehingga memberikan perasaan nyaman dan mendorong kemajuan persalinan. Selain menerapkan gymball, di puskesmas mpunda tetap wajib melakukan pelayanan antenatal care (ANC). Program cakupan pelayanan antenatal care merupakan upaya untuk mendeteksi secara dini serta mencegah terjadinya resiko tinggi terhadap kehamilan yang dulunya dilakukan empat kali kini diubah menjadi enam kali sesuai Peraturan Kemenkes RI 2021.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa studi literature, Sumber data: Pencarian menggunakan *google scholar* dan *semantic scholar* yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia 5 tahun terakhir mulai dari tahun 2020-2025.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari kementerian kesehatan republik Indonesia menyebutkan jumlah ibu bersalin pada tahun 2020 sebanyak 5.043.078 jiwa dan yang mengalami komplikasi sebanyak 23,2% dari ibu yang bersalin secara normal (Kemenkes, 2020). Terdapat beberapa penyebab komplikasi yang bisa terjadi pada ibu bersalin seperti: ketuban pecah dini, partus lama, posisi janin, lilitan tali pusat, hipertensi, perdarahan, dan lainnya yang menyebabkan meningkatnya angka

mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin (Riskesdas, 2019).

Faktor partus lama dalam persalinan dapat menyebabkan kelainan kontraksi yang adekuat menjadi lemah dan menurun. Biasanya, akan diikuti dengan keadaan ibu yang gelisah, letih, berkeringat, pernapasan cepat, dan tidak nyaman serta cemas (Dian Marlina, 2018). Ibu yang akan bersalin akan merasakan nyeri ketika kontraksi mencapai puncak dan akan menghilang setelah uterus mengalami relaksasi. Nyeri tersebut merupakan hal yang fisiologis namun dengan intensitas nyeri yang berbeda oleh setiap individu (Andarwulan, 2021).

Nyeri yang berlangsung pada saat persalinan terjadi ketika terjadinya kontraksi otot rahim terjadi disertai dengan keadaan psikologis (Dewi, 2020). Kondisi psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan. Seorang ibu yang merasakan cemas dapat menimbulkan kondisi stress yang mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menahan rasa nyeri (Rejeki, 2020).

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan nyeri yang dirasakannya, dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus sehingga dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Penelitian yang dilakukan Gustyar menyatakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah persalinan lama selain menggunakan partograf, senam hamil, dan

teknik napas dalam adalah dengan teknik Gym ball yang mendukung persalinan agar berjalan secara normal serta membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif.

Hasil Penelitian yuria mella et al (2023) tentang Efektivitas teknik gym ball dan peanut ball terhadap lama persalinan kala I fase aktif primigravida Menunjukkan nilai rerata yang memakai metode gymball dan peanut ball 3 jam 54 menit jauh lebih rendah dibandingkan yang tidak memakai metode gymball dan peanut ball yaitu nilai rerata 7 jam 33 menit.

Hasil analisis menggunakan paired T-test menunjukkan nilai P-value = 0.0000 < 0,05 yaitu sebesar 0,0001 dengan old ratio sebesar 0.016 sehingga terdapat pengaruh yang bermakna antara kombinasi teknik gymball dan peanut ball terhadap lama persalinan kala I fase aktif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Intiyaswati, Novilia Tono (2023) tentang Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Dengan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Primigravida. Gerakan pelvic rocking merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul yang bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan ada perbedaan signifikan pembukaan serviks pada kelompok perlakuan dibandingkan

kelompok control dengan nilai $a = 0,000$ yang berarti kurang dari $0,05$. Kesimpulannya Pemberian Gerakan Pelvic Rocking dengan gymball terbukti mempercepat pembukaan serviks pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Penelitian lain oleh Hernawati erni (2021) tentang pengaruh bimbingan gymball terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida kala I fase aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung tahun 2020. Hasil penelitiannya menunjukkan Kelompok yang tidak dilakukan bimbingan gymball dengan jumlah 25 orang rata-rata kemajuan persalinannya sebesar 254 menit, simpangan baku (123,477 menit) sedangkan kelompok yang dilakukan bimbingan gymball sebanyak 25 orang mengalami kemajuan persalinan rata-rata sebesar 150 menit, simpangan baku (64,622 menit). Hasil analisis menggunakan paired samples test dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh bimbingan gymball terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif.

Persalinan pasti disertai rasa sakit, rasa sakit ini akan menimbulkan perasaan cemas, stress, bahkan pemicu masalah kardiovaskuler (Nilsson, 2018). Ketakutan, ketegangan dan ansietas sangat diperburuk oleh nyeri. Ibu bersalin yang tidak biasa beradaptasi dengan nyeri dapat menyebabkan

tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang bisa mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu (Prananingrum, 2015).

Penelitian lain dari Ratnanengsih, et al., 2025 mencoba menggabungkan dua variasi terapi komplementer yaitu kombinasi aromaterapi lemongrass dan gymball untuk mengurangi kecemasan ibu bersalin. Hasil $p\text{-value}$ 0,001 yang berarti dalam penelitian ini ada pengaruh pemberian aromaterapi lemongrass dan gym ball terhadap kecemasan kala I persalinan. Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan pretest and posttest one group design yang dilakukan di PMB kota Tarakan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Umairo gusrida, anita (2020) tentang efektivitas gymball dengan teknik rebozo dalam kemajuan persalinan di PMB S Parungsari Sajira Kabupaten Lebak. Hasil analisis univariat menunjukkan rata-rata kemajuan persalinan pada pemberian gymball adalah 5,675 jam sedangkan rata-rata kemajuan persalinan pada pemberian teknik rebozo adalah 5,575 jam. Hasil uji paired samples T-test menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan sebesar $0,738 > 0,05$. Kesimpulannya H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas gymball dengan teknik rebozo dalam kemajuan persalinan.

Muthoharoh et al. (2019) mengemukakan bahwa dengan gymball

membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, bayi, mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%, membuat rasa nyaman di daerah lutut serta pergelangan kaki, memberikan tekanan balik di daerah perineum dan paha melalui gaya gravitasi, gymball juga dapat mendorong bayi untuk turun.

Iversen et al (2019) menjelaskan melalui teknik rebozo dapat memperluas rongga panggul sehingga memungkinkan janin untuk lebih leluasa bergerak pada proses jalan lahir tanpa hambatan dan menurunkan bagian terbawah janin serta memperbaiki posisi janin yang malposisi (Umairo gusrida, Anita 2022). Teknik rebozo dapat dilakukan dengan posisi berdiri, tangan dan lutut, serta berbaring untuk mengatasi nyeri dan meningkatkan rasa kenyamanan.

Hasil penelitian Sari Fatmi Nirmala, Suhertusi (2024) tentang efektivitas gymball exercise pada ibu hamil dengan lama persalinan kala I dan kala II di puskesmas kota padang. Berdasarkan Hasil analisis pengaruh gymball exercise terhadap lama persalinan kala I didapatkan hasil responden yang diberikan gymball exercise, 5 responden kala I normal (33,3%), kala I cepat 8 responden (53,3%), 2 responden kala I lambat (13,3%). Responden yang tidak diberikan gymball mengalami persalinan kala

I normal sebanyak 4 responden (26,6%), kala I cepat sebanyak 2 responden (13,3%), dan kala I lambat sebanyak 9 responden (60%). Hasil analisis dengan uji chi square didapatkan $p=0,173 < \alpha=0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pemberian gymball exercise dengan lama persalinan kala I. Hasil analisis pengaruh gymball exercise terhadap lama persalinan kala II didapatkan $p=0,153 < \alpha=0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pemberian gymball exercise dengan lama persalinan kala II.

Metode nonfarmakologis lainnya dalam menurunkan rasa nyeri adalah dengan memberikan teknik kompres. Teknik kompres yang diberikan pada ibu bersalin dilakukan inovasi dengan membuat herbal compres ball (Andriany and 2021). Terapi herbal kompres ini dapat meningkatkan kemampuan ibu untuk mentoleransi rasa nyeri selama melahirkan. Terapi hangat yang awalnya digunakan untuk mengurangi berbagai bentuk rasa sakit kronis. Dengan melakukan herbal kompres pada daerah sakrum ibu dapat mengurangi nyeri persalinan (Ersila, 2019).

Dalam penelitian Andarwulan setiana et al (2022): Hasil Uji T-test didapatkan nilai signifikansi 2 tailed sebesar $0.000 < 0,05$ yang artinya ada suatu perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan gymball dan herbal compress

sehingga terdapat pengaruh gymball dan compress herbal terhadap intensitas nyeri.

Penelitian lain dari Pane Herviza, et al., (2024) tentang pengaruh gymball dan herbal compresball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala I fase aktif. Hasil analisis Bivariat menunjukkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah diberikan perlakuan lebih rendah daripada sebelum menggunakan gymball dan herbal compress ball dengan nilai rata-rata 7,27. Sebelum menggunakan teknik gymball dan herbal compress ball, tingkat nyeri paling tinggi adalah skor 9 (nyeri berat) dan paling rendah adalah skor 5 (nyeri sedang). Setelah menggunakan kedua terapi tersebut diperoleh nilai rata-rata 4,5 dengan nyeri paling tinggi skor 6 (nyeri sedang) dan paling rendah skor 2 (nyeri ringan). Hal uji statistic dengan menggunakan uji paired sample t-test, nilai p value $0.000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala I persalinan fase aktif di klinik murniati tahun 2024.

Penelitian lain dari Nur'izzati Hetty et al.,(2025) tentang pengaruh metode gymball terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin di TPMB wilayah kerja Puskesmas Singkawang. Berdasarkan penghitungan statistik membandingkan pengujian pre-test dan post-test didapatkan

nilai p value $0.000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian metode gymball.

Penelitian Setiawati ayu et al.,(2024) tentang Hubungan efektivitas penggunaan gymball pada ibu primigravida terhadap lama kala I fase aktif dibandingkan dengan teknik konvensional di rumah sakit pertamina kota tarakan. Hasil analisa menggunakan uji statistic chi square menunjukkan nilai p value= $0,006 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara penggunaan teknik gymball dengan efektivitas kala I fase aktif dibandingkan dengan teknik konvensional di rumah sakit pertamina kota tarakan tahun 2024.

Sebuah penelitian internasional, termasuk yang dilakukan di Taiwan, menemukan bahwa wanita yang melakukan senam gymball menggunakan analgesik yang lebih sedikit, memiliki kala I persalinan yang lebih pendek, dan mengalami lebih sedikit operasi Caesar. Menurut kepuasan pengguna, 84% responden menyatakan bahwa bola gymball dapat meredakan nyeri kontraksi, 7% responden menyatakan dapat meredakan nyeri punggung, dan 95% menyatakan bahwa itu nyaman digunakan. (Muthoharoh et al.,2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai penelitian terdahulu Penggunaan gymball terbukti efektif dalam membantu mempercepat proses persalinan dengan

memperlancar aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi. Gymball adalah teknik non farmakologis yang digunakan untuk mempersingkat waktu persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan. Gymball dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, kecemasan, mengurangi menggunakan analgesik, mempermudah kepala janin turun ke panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan dan dapat meningkatkan 20 keseimbangan tubuh.

Oleh karena itu, pentingnya penerapan gymball di berbagai fasilitas kesehatan. Pemberian gymball juga bisa dipadukan dengan berbagai terapi lainnya seperti: kombinasi gymball dengan pelvic rocking exercise, gymball dengan teknik rebozo, gymball dengan Herbal compresball, kombinasi gymball dengan peanut ball, serta gymball dengan aromaterapi lemongrass.

A. Saran

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini, maka peneliti bermaksud ingin memberikan saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan serta mencegah timbulnya resiko pada ibu bersalin.

1. Bagi pelayanan kesehatan

Penerapan gymball di berbagai faskes terutama di puskesmas sangat dianjurkan untuk mencegah kemungkinan terjadinya resiko yang

tidak diinginkan pada ibu bersalin. Penggunaan gymball di berbagai puskesmas masih sangat kurang hanya beberapa puskesmas saja yang menerapkannya. Penggunaan gymball diharapkan dapat menjadi kewajiban yang diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan (puskesmas, rumah sakit, dll) dan diharapkan tenaga kesehatan dapat termotivasi dalam mempelajari atau mengikuti pelatihan-pelatihan komplementer untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman tentang metode baru yang bertujuan untuk membantu dan mencegah komplikasi-komplikasi yang dapat terjadi pada ibu bersalin. Berbagai macam kombinasi gymball yang dijelaskan dalam penelitian ini seperti gymball dengan pelvic rocking exercise, gymball dengan teknik rebozo, gymball dengan Herbal compresball, kombinasi gymball dengan peanut ball, serta gymball dengan aromaterapi lemongrass.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas gymball untuk memicu kontraksi pada ibu

inpartu atau mengkombinasikan
gymball dengan berbagai teknik
serta dengan menggabungkan
herbal atau aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbarini, O. F., Nur'izzati, H., & Dianna, D. (2025). Pengaruh Metode Gymball Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Tpmw Wilayah Kerja Puskesmas Singkawang Tengah Kota Singkawang Tahun 2024. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.582>
- Andarwulan, S., Hubaedah, A., & Hakiki, M. (2022). Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif. *Profesional Health Journal*, 4(1), 180–188. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Ann Bautista, J. S., Malonzo, A. S., Ryan Cunanan, J. C., Lingayo, J. T., Anne Mallari, C. R., Ignamie Manabat, V. R., Manalastas, E. B., Ocampo, J. M., & Vannerie Issa Eusebio, M. S. (2023). Analysis of Factors Affecting Labor Productivity on Construction Projects in the City of San Fernando, Pampanga: A Quantitative Study. *IRE Journals*, 6(12), 572–590.
- Aprilita, S. B., Indra, Y., Dian, F., Yanti, Hutri, A. P., Mira, A., Umu, Q., Iceu, M., Rini, F., & Yuliana. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL. In *UNUSA Press*.
- Arbiyah, Suhartati, & Esse Tendry Nelly. (2022). Asuhan Kebidanan Intra Natal Care dengan Kasus Inersia Uteri di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(3), 14–20. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i3.22>
- Firmansyah, Iranas Ady, & Darmin. (2024). Hubungan Antara Kejadian Ketuban Pecah Dini (KPD) Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima Tahun 2023. *The Journal of Public Health Midwifery*, 10(2), 2407–4349.
- Intiyaswati. (2021). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Dengan Gymball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 1–13.
- Mona Lisca, S., Septa Rini, A., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, L., Selatan, S., & Dan Kesehatan, M. (2025). Efektivitas Penggunaan Gym Ball dan Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di TPMB Ota Kabupaten Lampung Selatan Lampung Tahun 2025 The Effectiveness of the Use of Gym Ball and Rebozo Techniques on Pain Intensity and Duration of Labor in Active Phase 1 Delivery Mothers at TPMB Ota, South Lampung Regency Lampung Year 2025. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 8, 541–550.
- Pane, H. W., Joharmi, & Ardiani, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Gym Ball dan Herbal Compresball terhadap penurunan kepala dan Intensitas Nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) PENGARUH*, 9(1), 343–352.
- Ratnanengsih, R., Octamelia, M., & Corina, A. (2025). Kombinasi Aromaterapi Lemongrass Dan Gym Ball Terhadap Kecemasan Persalinan. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.33867/s6vb4j57>
- Sari, F., & Suhertusi, B. (2024). Efektifitas Gym Ball Exercise Pada Ibu Hamil Dengan Lama Persalinan Effect Gym Ball Exercise on Pregnant Women with Long Time of Labor in the First and Second Stages in Health Center Padang City. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(1), 166–171.
- Setiawandari, Rihardini, T., & Siswati. (2020). Effectiveness of the Combination Gym

Ball and Peanut Ball Techniques on The Duration of Active Phase I Labor in Primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 127–134.

http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/815/868

Sutisna, E. H. (2021). Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 83–90.
<https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.266>

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.
<https://doi.org/10.37063/jurnalantarakebidanan.v5i2.345>

Wulansari, I., Yusuf, N. A., & Haji Jafar, C. P. S. (2022). Prolonged Labor Characteristics: A Study in Gorontalo. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 23–28.
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i1.754>