

## EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DENGAN GYMBALL TERHADAP NYERI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PONED PUSKESMAS PEBAYURAN

Omega<sup>1\*</sup>, Lia Tresnawati<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: omega\_tahun@yahoo.com

Disubmit: 23 Januari 2025    Diterima: 27 Agustus 2025    Diterbitkan: 01 September 2025  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19287>

### ABSTRACT

*Childbirth is a physiological thing where the uterus tries to remove the results of conception in the form of a baby and placenta from the mother's uterus. When contractions occur, the mouth of the uterus will widen so that it pushes the baby out, the pubic bone receives strong pressure from the uterus, this causes labor pain and childbirth feels very painful for the mother. One of the significant modalities to improve labor progress, manage pain due to the labor process, add comfort to the labor process and improve the quality of life of mothers and babies is highly recommended to do pelvic rocking exercise training. To determine the effectiveness of pregnancy exercises with gymball on labor pain in primevalida mothers at the Pebayuran Health Center in 2024. The research used in this study is a Quasi Experimental research with the design of The one group pretest-posttest design. Quasi Experimental Research is a study that tests an intervention on a group of subjects with or without a comparison group but no randomization is carried out to include the subjects in the treatment or control group. The results of the normality test using Shapiro-Wilk obtained a p-value of <0.05 which means that the data is abnormally distributed, so in this study a non-parametric test was carried out using the Wilcoxon range list test. The results of the Wilcoxon test obtained a P-Value of <.001 < 0.05 so that it can be concluded that there is an Effectiveness of Pregnancy Gymnastics with Gymball on Labor Pain in Primigravida Mothers at the Pebayuran Health Center in 2024.*

**Keywords:** *Pregnancy Gymnastics, Gymball, Childbirth Pain, Maternity*

### ABSTRAK

Persalinan merupakan hal yang fisiologik dimana uterus berupaya untuk mengeluarkan hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada saat terjadi kontraksi, maka mulut rahim akan melebar sehingga mendorong bayi keluar, tulang pubis menerima tekanan kuat dari rahim, hal ini yang menyebabkan nyeri persalinan dan persalinana terasa sangat menyakitkan untuk ibu bersalin. Salah satu modalitas yang signifikan untuk meningkatkan kemajuan persalinan, mengelola rasa nyeri karena proses persalinan, menambah kenyamanan pada proses persalinan dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi sangat direkomendasikan untuk melakukan pelatihan pelvic rocking exercise. Untuk mengetahui Efektifitas Senam Hamil Dengan Gymball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Poned Puskesmas Pebayuran Tahun 2024. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi*

*Eksperimental* dengan rancangan *The one group pretest-posttest design*. Penelitian *Quasi Eksperiment* adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok pembandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek kedalam kelompok perlakuan atau kontrol kelompoknya. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan nilai p-value  $<0.05$  yang artinya data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga pada penelitian ini dilakukan uji non parametrik test dengan menggunakan uji wilcoxon range list. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai P-Value  $<.001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya Efektifitas Senam Hamil Dengan Gymball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Poned Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.

**Kata Kunci:** Senam Hamil, Gymball, Nyeri Persalinan, Ibu Bersalin

## PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization setiap hari sekitar 810 wanita meninggal saat masa kehamilan atau persalinan karena sebab yang bisa dicegah. Kematian maternal masih sangat tinggi hingga saat ini. Sekitar 295 ribu wanita meninggal sebelum atau saat persalinan dan 86% terjadi di negara berkembang seperti Sub-Sahara Afrika dan Asia Tenggara. Selain itu, angka kematian maternal di negara berkembang berada pada angka 462 per 1000 kelahiran hidup, sedangkan pada negara maju angka kematian maternal adalah 11 per 1000 kelahiran hidup (WHO, 2022).

Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75 persen dari kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, pre-eklampsia, eklampsia, komplikasi dari persalinan dan aborsi. Tercatat perdarahan (46,7%), toxemia (14,5%) pre-eklampsia (13,3%), keguguran (11%), infeksi (10%), partus lama (7%) dan lainnya (6,5%) (WHO, 2019b). Target tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) 3.1 tahun 2030 secara global rasio AKI kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, dan tidak ada negara yang mempunyai AKI lebih dari dua kali kelahiran hidup (WHO, 2022). Secara global pada tahun 2020, diperkirakan Bayi Baru Lahir (BBL) yang meninggal mencapai 2,4 juta dan pada bulan pertama kehidupan sekitar 6.500 bayi

meninggal (UNICEF, 2021). Penyebab dari AKB tersebut yaitu premature (35%), komplikasi persalinan (24%), sepsis (15%), kelainan kongenital (11%), pneumonia (6%), tetanus (1%), diare (1%), dan lainnya (7%) (UNICEF, 2019).

Menurut catatan Program Kesehatan Keluarga di Kementerian Kesehatan, Pada tahun 2023, angka kematian ibu di Indonesia mencapai sekitar 4.129 kasus. Penyebab utama kematian ibu adalah preeklampsia (24%) dan perdarahan (23%), yang kerap terjadi pada masa kehamilan, persalinan, atau setelah melahirkan. Faktor risiko seperti keterlambatan deteksi dan penanganan juga berkontribusi pada tingginya angka ini. Sedangkan AKB tercatat sebanyak 28.158 kematian balita menurut kelompok umur usia 0-28 hari 72% (20.266 kasus), usia 29 hari-11 bulan 19,1% (5.386 kasus), dan usia 12-59 bulan 9,9% (2.506 kasus). Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia pada 2023 masih berada pada kisaran 23 kematian per 1.000 kelahiran hidup. Meskipun angka ini menurun dibandingkan dekade sebelumnya, Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan untuk mencapai target AKB sebesar 16 kematian per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2024 yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah

Nasional (RPJMN) (Kemenkes RI, 2023).

Beberapa penyebab utama kematian bayi di Indonesia termasuk kondisi kelahiran prematur, infeksi, serta komplikasi pada saat melahirkan. Masalah kesehatan pada ibu hamil, seperti anemia dan hipertensi, turut memperbesar risiko bayi lahir dengan berat badan rendah atau komplikasi lain yang berdampak pada kelangsungan hidup bayi (Kemenkes RI, 2023)

Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah dan organisasi internasional, seperti UNICEF, berfokus pada intervensi dini, yang meliputi peningkatan cakupan imunisasi, perawatan bayi prematur, dan pemantauan kesehatan ibu selama kehamilan. UNICEF, misalnya, juga merekomendasikan metode perawatan seperti "kangaroo care" untuk meningkatkan kesehatan bayi prematur, yang terbukti menurunkan angka kematian neonatal hingga 40% melalui kontak kulit dengan ibu (Kemenkes RI, 2023).

Pada tahun 2023, angka kematian ibu (AKI) di Jawa Barat mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Pada triwulan ketiga tahun 2023, tercatat 444 kasus kematian ibu, naik dari 441 kasus pada tahun 2022. Kabupaten Bogor memiliki angka kematian tertinggi dengan 50 kasus. Penyebab utama kematian ibu di Jawa Barat adalah komplikasi medis seperti eklampsia, perdarahan, infeksi, dan gangguan metabolisme, di mana eklampsia menjadi faktor yang paling sering terjadi dengan 114 kasus. Faktor penyebab ini berkaitan erat dengan kondisi kesehatan ibu selama kehamilan, seperti hipertensi dalam kehamilan yang menyebabkan eklampsia dan anemia. Pemerintah Provinsi Jawa Barat dan Kementerian Kesehatan telah mengupayakan berbagai intervensi untuk mengurangi AKI, termasuk

peningkatan pemeriksaan kehamilan, pemberian tablet zat besi, dan perawatan untuk kondisi medis yang mungkin dialami ibu hamil (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Manajemen nyeri saat persalinan sangat penting selama persalinan termasuk perkembangannya.

Ketidaknyamanan, kecemasan, dan nyeri merupakan masalah yang dihadapi ibu saat melahirkan. Hal ini merupakan kendala terbesar dalam proses persalinan dan jika tidak segera diatasi akan menghambat proses persalinan. Ibu yang kesulitan menyesuaikan diri dengan persalinan mungkin akan mengalami kontraksi rahim yang tidak teratur sehingga dapat menyebabkan persalinan lama dan gangguan kesehatan janin. Kemajuan persalinan yang terhenti atau lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang paling mengganggu, kompleks, dan tidak dapat diprediksi (Dr. Hetty Ismainar, SKM., MPH Armiatin et al., 2019)

Nyeri yang tidak ditangani atau segera ditangani akan meningkatkan risiko kematian baik bagi bayi maupun ibu karena nyeri tersebut memperparah jantung dan pernapasan ibu sehingga mengganggu aliran oksigen dan darah ke plasenta. Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis. Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak mampu melewati proses persalinan. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hanesty, 2017 kutipan Gea, 2019 terhadap 2.700 parturien di 212 pusat obstetric dari 36 negara menemukan bahwa persalinan yang berlangsung tanpa nyeri 15%, persalinan dengan nyeri sedang 30%, persalinan di sertai dengan nyeri hebat 35%, dan persalinan dengan nyeri yang sangat hebat 20%. Hal ini

sejalan dengan program yang dicanangkan kementerian kesehatan yaitu program Making Pregnancy Saver (MPS) yang merupakan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu (Simanjuntak & Suherman, 2024)

### TINJAUAN PUSTAKA

Senam hamil dengan gym ball adalah latihan fisik menggunakan bola besar (gym ball atau birthing ball) yang dirancang untuk membantu ibu hamil dalam berbagai aspek kehamilan, persalinan, dan pemulihan pasca persalinan. Latihan ini dapat membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot dasar panggul, dan membantu bayi turun ke jalan lahir. Konsep Senam hamil dengan gym ball antara lain (Pramesti, 2023):

1. Mengurangi Nyeri Punggung dan Panggul:  
Duduk di atas gym ball dan menggoyangkan panggul dapat membantu meredakan tekanan pada punggung dan panggul, serta memperkuat otot-otot di area tersebut.
2. Meningkatkan Fleksibilitas:  
Gerakan-gerakan seperti memutar pinggul atau melengkungkan tubuh ke samping dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan.
3. Memperkuat Otot Dasar Panggul:  
Latihan dengan gym ball dapat membantu memperkuat otot-otot dasar panggul, yang penting untuk persalinan yang lebih mudah dan pemulihan pasca melahirkan.
4. Membantu Penurunan Janin:  
Beberapa gerakan, seperti duduk di atas bola dengan punggung menyentuh dinding, dapat membantu bayi turun ke

jalan lahir dan mempercepat proses persalinan.

5. Mempersiapkan Persalinan:  
Senam hamil dengan gym ball membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk persalinan, termasuk memperkuat otot-otot yang terlibat dalam proses persalinan.
6. Posisi yang Nyaman:  
Gym ball dapat digunakan dalam berbagai posisi, seperti duduk, berbaring miring, atau berlutut, untuk memberikan kenyamanan dan dukungan selama latihan.
7. Duduk di atas bola:  
Duduk di atas gym ball dengan kaki rata di lantai dan goyangkan panggul dari satu sisi ke sisi lain atau dari depan ke belakang.
8. Berbaring miring:  
Berbaring miring dengan tubuh bagian atas bersandar pada bola dan kaki bagian atas diangkat dalam posisi membungkuk di atas bola.
9. Berlutut di depan bola:  
Berlutut dengan bola di antara lutut terbuka, letakkan tangan di atas bola, dan sandarkan kepala pada bola.
10. Mendorong bola ke dinding:  
Berdiri tegak dengan punggung menyentuh bola yang ditempatkan di dinding, kemudian dorong bola dengan punggung saat melakukan gerakan. (Prasetyani, 2023).

### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimental, sering pula disebut studi intervensional adalah salah satu rancangan penelitian yang dipergunakan untuk

mencari hubungan sebab akibat (*cause-effect relationship*) (Widaningsih, 2018). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *The one group pretest-posttest design*. Penelitian *Quasi Eksperiment* adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok pembandingan namun tidak dilakukan

randomisasi untuk memasukkan subjek kedalam kelompok perlakuan atau kontrol kelompoknya. Desain *The one group pretest-posttest design without control*, peneliti hanya memerlukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan pretest rancangan *desain pre and post test without control*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	<b>Usia</b>		
	<20 tahun	3	10
	20-35 tahun	27	90
	> 35 tahun	0	0
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD - SMP	13	43.3
	SMA	17	56.7
	PT	0	0
3	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	30	100
	Multigravida	0	0
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	11	36.7
	Tidak Bekerja	19	63.3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 (100%) responden yang diteliti, mayoritas ibu berusia produktif 20-35 Tahun yaitu sebanyak 27 (90%) responden. Sebanyak 17 (56.7%) responden

berpendidikan SMA. Untuk pekerjaan mayoritas Tidak Bekerja atau IRT sebanyak 19 (63.3%) responden. Sedangkan paritas ibu seluruhnya Primigravida yaitu sebanyak 30 (100%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Setelah Senam Hamil Dengan *Gymball*

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%	Mean
Sebelum	Tidak Nyeri	0	0	5.20
	Nyeri Ringan	0	0	
	Nyeri Sedang	30	100	
	Nyeri Berat	0	0	
Setelah	Tidak Nyeri	0	0	3.07
	Nyeri Ringan	26	86.7	

Nyeri Sedang	4	13.3
Nyeri Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan Senam Hamil Dengan Gymball pada ibu Primigravida seluruhnya mengalami intensitas Nyeri Sedang yaitu sebanyak 30 (100%) responden dengan rata-rata nyeri sebesar 5.20

dan setelah diberikan terdapat penurunan intensitas nyeri dengan mayoritas ibu mengalami Nyeri Ringan sebanyak 26 (86.7%) responden dengan rata-rata nyeri sebesar 3.07.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Kategori	ShapiroWilk		
	Statistic	Df	Sig.
PretestSenam Hamil DenganGymball	.765		<.001
PosttestSenam Hamil Dengan Gymball	.616	30	<.001

Berdasarkan tabel 3 dari hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan nilai p-value <0.05 yang artinya data tersebut berdistribusi tidak normal

sehingga pada penelitian ini dilakukan uji non parametrik test dengan menggunakan uji wilcoxon range list.

**Tabel 4. Uji Wilcoxon Range List**

		Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest Senam Hamil Dengan Gymball - Pretest Senam Hamil Dengan Gymball	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00	-5.106 <sup>b</sup>	<.001
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00		
Ties		0 <sup>c</sup>				
Total		30				

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai P-Value <.001 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya

Efektifitas Senam Hamil Dengan Gymball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Poned Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Senam Hamil Dengan Gymball

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan Senam Hamil dengan Gymball, seluruh ibu primigravida yang menjadi responden mengalami intensitas nyeri sedang.

Berdasarkan data, sebanyak 30 responden mengalami tingkat nyeri

sedang pada fase awal persalinan. Intensitas nyeri ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk ketegangan otot, stres, dan kekhawatiran yang umumnya dialami oleh ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Nyeri sedang ini sering kali dirasakan pada awal kontraksi atau dilatasi serviks, di mana tubuh

mulai beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi.

Meskipun nyeri yang dialami dapat bervariasi antar individu, distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri sedang ini memberikan gambaran mengenai kebutuhan akan intervensi atau teknik untuk mengurangi nyeri, seperti Senam Hamil dengan Gymball, yang dapat membantu mempersiapkan ibu untuk proses persalinan selanjutnya (Sutisna, 2021).

### **Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Setelah Diberikan Senam Hamil Dengan Gymball**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada intensitas nyeri persalinan setelah diberikan Senam Hamil dengan Gymball pada ibu primigravida. Sebagian besar ibu mengalami penurunan intensitas nyeri persalinan, dengan 86,7% ibu melaporkan mengalami nyeri ringan, sementara 13,3% sisanya mengalami nyeri sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan fisik menggunakan Gymball dapat membantu mengurangi tingkat keparahan nyeri persalinan pada ibu hamil, khususnya pada primigravida, yang berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kualitas pengalaman persalinan mereka (Sulistiyansih & Ni'amah, 2023).

Senam Hamil dengan Gymball telah terbukti memberikan dampak positif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida. Senam ini melibatkan penggunaan bola besar (gymball) untuk membantu ibu hamil melakukan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot-otot tubuh, khususnya pada area panggul, punggung, dan perut. Pada ibu primigravida, yang cenderung mengalami tingkat kecemasan dan

ketegangan lebih tinggi selama persalinan pertama, senam ini dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan selama proses melahirkan. Gerakan-gerakan seperti putaran panggul, bergoyang ke depan dan belakang, atau melakukan pernapasan dalam dengan menggunakan gymball, dapat melonggarkan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini membantu tubuh ibu untuk lebih relaks dan mengurangi persepsi terhadap rasa nyeri yang ditimbulkan oleh kontraksi dan peregangan serviks. Selain itu, senam hamil dengan gymball juga berfungsi untuk mempersiapkan tubuh ibu agar lebih fleksibel dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan posisi saat persalinan (Sulistiyansih & Ni'amah, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa latihan fisik menggunakan gymball dapat membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang berperan penting dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Dengan adanya penurunan jumlah ibu yang mengalami nyeri sedang, serta meningkatnya jumlah ibu yang melaporkan nyeri ringan. Menyimpulkan bahwa Senam Hamil dengan Gymball dapat berfungsi sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama proses persalinan. Penurunan intensitas nyeri ini mungkin juga dipengaruhi oleh efek relaksasi yang diberikan oleh latihan tersebut, yang mengurangi kecemasan dan memberikan rasa kontrol pada ibu terhadap tubuhnya selama proses melahirkan.

### **Efektifitas Senam Hamil Dengan Gymball Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Poned Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.**

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai P-Value  $< .001 < 0,05$ ,

yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan intervensi Senam Hamil dengan Gymball. Hal ini mengindikasikan bahwa Senam Hamil dengan Gymball memiliki pengaruh positif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida. Penurunan nyeri ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti peningkatan kelenturan tubuh, pengurangan ketegangan otot, dan efek relaksasi yang diperoleh dari latihan fisik tersebut. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam membantu ibu hamil mengelola nyeri persalinan, memberikan bukti dukungan terhadap penggunaan Senam Hamil dengan Gymball sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri selama proses persalinan.

Mobilisasi persalinan dengan Gym Ball, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) servik dapat terjadi lebih cepat. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian, yang menerangkan Gym Ball dapat membantu pembukaan servik pada persalinan kala I fase aktif. Senada dengan beberapa temuan para ahli yang menunjukkan bahwa wanita yang menjalani tahap awal persalinan dalam posisi tegak (duduk atau berdiri) mengalami rasa sakit yang minim dan lebih efektif menghilangkan nyeri punggung bawah selama pelebaran serviks (Sutisna, 2021)

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan menggunakan Uji Independent sample t test diketahui nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ ,

maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil dengan gym ball terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten tahun 2021 (Wulandari & Wahyuni, 2019)

Menurut penelitian (Sulistiyarningsih & Ni'amah, 2023) menjelaskan bahwa senam hamil dengan gym ball merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul kesisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. Kelebihan dari gym ball antara lain gerakan yang relatif sederhana dan menggunakan alat yang sederhana tanpa menggunakan tempat khusus dan pengawasan khusus. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih ibu serta membuat ibu merasa rileks.

Penelitian ini sejalan dengan (Sulistiyarningsih & Ni'amah, 2023) menambahkan bahwa wanita hamil yang banyak bergerak selama kehamilan dapat mempengaruhi (mempercepat) proses persalinan. Adapun menurut (Septiyani & Fitriah, 2024) apabila nyeri tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah yang lain diantaranya meningkatnya kecemasan atau rasa khawatir akan proses persalinan sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu ke janin menurun.

Peneliti berasumsi bahwa senam hamil dengan gymball dapat berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida di Puskesmas Pebayuran. Senam hamil dengan gymball diyakini dapat membantu

meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot-otot panggul, serta memfasilitasi proses kelahiran dengan memperbaiki posisi janin dan mengurangi ketegangan otot. Selain itu, ibu yang rutin melakukan senam hamil dengan *Gymball* selama kehamilan akan memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik dalam menghadapi persalinan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan memperbaiki pengalaman persalinan mereka.

### KESIMPULAN

Diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, mayoritas ibu berusia produktif 20-35 Tahun yaitu sebanyak 27 (90%) responden. Sebanyak 17 (56.7%) responden berpendidikan SMA. Untuk pekerjaan mayoritas Tidak Bekerja atau IRT sebanyak 19 (63.3%) responden. Sedangkan paritas ibu seluruhnya *Primigravida* yaitu sebanyak 30 (100%) responden. Diketahui bahwa sebelum diberikan Senam Hamil Dengan *Gymball* pada ibu *Primigravida* seluruhnya mengalami intensitas Nyeri Sedang sebanyak 30 (100%) responden dengan rata-rata nyeri sebesar 5.20 dan setelah diberikan terdapat penurunan intensitas nyeri dengan mayoritas ibu mengalami Nyeri Ringan sebanyak 26 (86.7%) responden dengan rata-rata nyeri sebesar 3.07. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value*  $< .001 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya Efektifitas Senam Hamil Dengan *Gymball* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu *Primigravida* Di Poned Puskesmas Pebayuran Tahun 2024.

### SARAN

1. Bagi masyarakat  
Diharapkan dapat  
Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019).  
Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam  
Terhadap Nyeri Dan Lamanya

memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilan, senam hamil dengan *Gymball* sehingga dapat membantu ibu untuk mempersiapkan diri menjelang persalinan.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk tenaga kesehatan agar lebih memahami tentang efisiensi pemberian senam hamil dengan *Gymball* pada ibu bersalin sebagai upaya untuk mengurangi terjadinya angka kesakitan ibu akibat persalinan yang lama dan sebagai terapi pelengkap selain terapi konvensional.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah kepustakaan dan memberikan informasi kepada pihak akademik khususnya mahasiswa STIKES Abdi Nusantara Jakarta tentang masalah nyeri dalam persalinan

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi oleh peneliti selanjutnya baik secara teoritis maupun secara metodologis mengenai mengenai faktor-faktor yang berhubungan persalinan dengan nyeri persalinan dengan cara menambah variabel, memodifikasi desain, menambah sampel penelitian dan memperluas wilayah penelitian sehingga hasil penelitian lebih maksimal dan akurat.

### DAFTAR PUSTAKA

Persalinan Kala I Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah*

- Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 59.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1359>
- Azis, M., Alza, N., Triananingsih, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala I Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70-74.
- 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. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1529>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Aki Dan Akb Jawa Barat. *Kebidanan*.
- Dr. Hetty Ismainar, Skm., Mph Armiatin, M., Irma Hamdayani Pasaribu, S.St., M.Keb Maria Alia Rahayu, S.Sit., M.Km Dr. Ernawati, M. K., Irma Yanti, S.Sit., M. K., Dr. I Nyoman Bagiastra, Sh., Mh Lissa Syafnil, Sst, M. K., Iha Nursolihah, S.St., M.K.M Eny Irawati, S.St., M.K.M Hartati S, S.St., M. K., & Rafika Oktova, Sst, M. K. P. (2019). *Etika Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Maternitas Uap (Jaman Uap) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1-7. <http://journal.aisyahuniversit>
- [y.Ac.Id/Index.Php/Jaman/Inde](http://journal.aisyahuniversit)  
x
- Fitriani, N., Suswati, S., Nasution, E. M., & Lestari, D. K. (2023). Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(2), 122-130.
- Gemini, Dkk. (2019). Pengaruh Burthing Ball Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Primigravida. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 164.
- Idaningsih, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing*. Lovrinz Publishing.
- Journals, M., & Tambunan, R. (2021). *Hubungan Gerakan Panggul Pada Prenatal Yoga Yang*. 38-45.
- Kemenkes Ri. (2022). Peran Bidan Dalam Menurunkan Aki Dan Akb. *Kebidanan*.
- Kemenkes Ri. (2023). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Pmb Rabiah Abuhasan Palembang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novita Lusiana, Rika Andriyani, & Miratu Megasari. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Deepublish.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994-1003.

- Parwatiningsih, S. Anggarini, Fresthy Astrika Yunita, & Dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir* (H. Wijayanti (Ed.)). Cv. Jejak.
- Poltekkes Kemenkes Palangkaraya. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. In *Asuhan Kebidanan Persalinan*.
- Pramesti, A., & Pascawati, R. (2023). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D Dengan Penerapan Birth Ball Pada Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilawu Kabupaten Garut Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 4(1), 603-615.
- Prasetyani, P. L., Qomariyah, & Jona, R. N. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dengan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 187-197. <https://ejournal.politeknikprama.ac.id/index.php/detector/article/view/1166>
- Puty, I., & Wibowo, A. (2019). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26-32.
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). Birthing Ball. In *Ahlimedia Press*.
- Septiani. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 975-984.
- Septiani, M., & Agustia, L. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S. Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 975-984.
- Septiyani, A., & Fitria, S. (2024). Penggunaan Gymball Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Mempercepat Durasi Penurunan Kepala Janin. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(4), 716-721.
- Setianingsih, T. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Menyusui Dalam Pemberian Susu Formula Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Inna Nur Mulyani Tahun 2018*.
- Simanjuntak, H. (2023). Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Proficio*, 5(1), 162-167. <https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2954>
- Simanjuntak, H., & Suherman, U. M. (2024). *Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada*. 5, 2020-2025.
- Simbolon, G. A. H., & Siburian, U. D. (2021). Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara Bulan Januari S/D Oktober 2020. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 140. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i1.4686>
- Sugiono. (2020). *Metodologi Penelitian. Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiyarningsih, S. H., & Ni'amah, S. (2023). Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil

- Primigravida Trimester Iii. *Wasathon Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02).
- Surtiningsih, Susiloretzni, K. A., & Wahyuni, S. (2020). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 11(2), 117-129.
- 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>
- Taqwin. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Praktik Bidan Mandiri Anapapura. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 102-108. <https://doi.org/10.33860/Jik.V12i2.19>
- Td, C. H., & . M. (2019). Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Persalinan Kala I. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.36308/Jik.V10i1.129>
- Unicef. (2019). *Child Mortality*.
- Unicef. (2021). *Maternal And Newborn Health*.
- Wati, L., Monarisa, M., & Hamdanesti, R. (2022). Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Praktek Mandiri Bidan (Pmb) Fifi Maryoni. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 89-91.
- Who. (2022). Aki Dan Akb. *Angka Kematian Ibu Dan Bayi*, 3.
- Widaningsih, I. (2018). Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Di Desa Sukalaksana Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1).
- Widyastuti, R. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Media Sains Indonesia.
- Widyastuti Ririn. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Cv. Media Sains Indonesia.
- Wulandari, R. C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 67-78. <https://doi.org/10.52236/Ih.V7i1.139>
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2019). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology, Ciastech*, 177-184. <http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-V2/index.php/ciastech/article/view/1102/905>