

Efektifitas *Gym Ball Exercise* Pada Ibu Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I dan Kala II Di Puskesmas Kota Padang

Fatmi Nirmala Sari¹, Binarni Suhertusi²

^{1,2}Kebidanan, Program studi Kebidanan, Stikes Alifah Padang

Jalan Khatib Sulaiman No 52 B, Kelurahan Ulak Karang Selatan Kota Padang, 25134, Indonesia

email : fatmi.nirmala@gmail.com¹, binarni13@gmail.com²

Abstrak

Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia mengungkapkan bahwa 15% ibu bersalin di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan mengurangi nyeri pada persalinan. Ini berpengaruh pada lamanya persalinan kala I dan II ibu bersalin. Sering ditemukan di lapangan ibu mengeluh cepat lelah sehingga menyebabkan kala I dan II persalinan yang lama. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membantu percepatan kala I dan II persalinan salah satunya adalah melakukan *Gymball Exercise*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Gymball Exercise* pada ibu hamil dengan lama persalinan kala I dan kala II di wilayah kerja puskesmas air dingin kota padang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *posttest design with control group* dengan sampel sebanyak 30 orang ibu hamil di Ruang Bersalin. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*. Adanya percepatan persalinan kala I dan II Ibu Bersalin Primigravida di Ruang Bersalin dengan nilai $p = 0.001$. Disimpulkan bahwa ada pengaruh *Gymball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala I dan Kala II Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Dapat disarankan kepada ibu – ibu hamil untuk dapat melakukan *Gymball Exercise* agar persalinan berjalan normal.

Kata kunci : *Gym Ball Exercise, Kala I dan II, Persalinan*

Effect Gym Ball Exercise on Pregnant Women with Long Time of Labor in the First and Second Stages in Health Center Padang City

Abstract

The Data Center for the Association of Indonesian Hospitals revealed that 15% of maternity mothers in Indonesia experienced labor complications and 21% experienced severe pain, while 63% did not receive information about preparations for reducing pain in labor. This affects the length of labor in the first and second stages of labor. Often found in the field, mothers complain of tiredness, causing the first and second stages of labor to be long. Many things can be done to help accelerate the first and second stages of labor, one of which is doing *Gymball Exercise*. The purpose of this study was to determine the effect of *Gymball Exercise* on pregnant women with the duration of labor in the first and second stages in the working area of the Cold Water Health Center in the city of Padang. This study uses an *Quasi experiment* research. The research design used in this study was a *posttest design with control group* with a sample of 30 pregnant women in the maternity ward. Data were analyzed using the *Mann Whitney* test. There was an acceleration of labor in the first and second stages of *Primigravida* Maternity in the Delivery Room with p value = 0.001. It was concluded that there was an effect of *Gymball Exercise* on the duration of labor in the first and second stages in the work area of the Air Cold Health Center in Padang City. It can be suggested to pregnant women to be able to do *Gymball Exercise* so that childbirth goes normally.

Keywords : *Gym Ball Exercise, First and Second Stages, Labour*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan rangkaian proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan dengan kekuatan ibu sendiri (Diana, 2019).

Persalinan normal diawali dengan kala I yaitu kala pembukaan yang dimulai dari saat persalinan mulai sampai pembukaan lengkap (10 cm), proses ini terbagi menjadi dua fase, fase laten (8 jam) serviks membuka hingga 3 – 4 cm, dan fase aktif (7 jam) serviks membuka dari 3 – 4 cm hingga pembukaan lengkap atau 10 cm (Prawiroharjo, 2016).

Berdasarkan Kurve Friedman diperhitungkan pembukaan primigravida 1 cm per jam dan pembukaan multigravida 2 cm per jam (Kurniarum, 2016). Persalinan dengan kala I memanjang yaitu persalinan dengan fase laten lebih dari 8 jam dan pada fase aktif pembukaan kurang dari 1 cm perjam (Widiastini, 2018).

Proses persalinan dibedakan menjadi dua berdasarkan cara persalinannya yaitu partus normal dan partus abnormal. Partus normal atau partus spontan merupakan proses lahirnya bayi yang berlangsung kurang lebih selama 24 jam. Sedangkan partus abnormal harus memerlukan bantuan alat atau melalui dinding perut yang disebut dengan operasi *sectio caesarea*. Untuk meningkatkan tenaga atau power dapat dilakukan dengan senam hamil (Stoppard, 2013).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas 3 yang diberikan kepada semua

ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif pada pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan kepada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Kemenkes, 2017).

Hal yang harus dilakukan oleh bidan untuk menghindari persalinan lama yaitu dengan memberikan asuhan kehamilan pada ibu hamil guna untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Asuhan kebidanan antepartum mempunyai tujuan untuk meningkatkan persalinan cukup bulan, melahirkan dengan selamat baik ibu maupun bayi dengan trauma seminimal mungkin dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu dan juga bay (Megasari, 2015).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen. Salah satu senam yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan kala I adalah senam hamil dengan menggunakan *Gym Ball* (Surtiningsih, 2016).

Senam hamil dengan *Gym Ball* bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul dan menuju jalan lahir. Kelebihan lain dari *Gym Ball* antara lain gerakan yang relatif sederhana, tanpa tempat khusus dan pengawasan khusus (Aprilia, 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *post test only control design* Sampel penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester 3 dengan memberikan Gym Ball Exercise sebanyak 8x selama 1 Bulan Di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah langsung dengan melihat lama waktu persalinan dengan menggunakan lembar observasi. Teknik pengambilan sampel adalah dengan menggunakan accidental sampling sebanyak 30 orang ibu hamil.

Analisis data yang digunakan ialah analisa univariat dan bivariat, dimana peneliti tidak saja menggambarkan variabel independen dan variabel dependen tetapi juga melihat hubungan antara kedua variabel tersebut. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah:1.Analisa Univariat :Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden dan masing-masing variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Analisis univariat di lakukan dengan menggunakan program komputerisasi.2.Analisa Bivariat Analisis bivariat ini menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas yaitu Gymball Exercise dengan variabel terkait yaitu Lama Persalinan Kala I dan II dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dengan aplikasi komputer

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pemberian Gym Ball Exercise dan tanpa Gym Ball Exercise

<i>Gymball Exercise</i>	f	%
Diberikan	15	15
Tidak Diberikan	15	15
Total	30	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diberikan *Gymball Exercise* sebanyak 15 responden (50 %) dan yang tidak diberikan *Gymball Exercise* sebanyak 15 responden (50 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemberian Gym Ball Exercise terhadap Lama Persalinan Kala I

Lama Persalinan Kala I	f	%
Normal	5	33.3
Cepat	8	53.3
Lambat	2	13.3
Total	15	100

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang persalinan kala I normal sebanyak 5 responden (33.3 %), yang kala I Cepat sebanyak 8 responden (53.3 %) dan yang kala I lambat sebanyak 2 responden (13.3 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tidak diberikan Gym Ball Exercise terhadap Lama Persalinan Kala I

Lama Persalinan Kala I	f	%
Normal	4	26.6
Cepat	2	13.4
Lambat	9	60
Total	15	100

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang persalinan kala I normal sebanyak 4 responden (26.6 %), yang kala I Cepat sebanyak 2 responden (13.3 %) dan yang kala I lambat sebanyak 9 responden (60 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pemberian *Gym Ball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala II

Lama Persalinan Kala II	f	%
Normal	3	20
Cepat	10	66.6
Lambat	1	6.6
Total	15	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang persalinan kala II normal sebanyak 3 responden (20 %), yang kala II Cepat sebanyak 10 responden (66.6 %) dan yang kala I lambat sebanyak 1 responden (6.6 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tidak diberikan *Gym Ball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala II

Kelompok	Lama Persalinan Kala I						P Value
	Normal		Cepat		Lambat		
	f	%	f	%	f	%	
Intervensi	5	33.3	8	53.3	2	13.3	
Kontrol	4	26.6	2	13.3	9	60	0,173
Total	9	59.9	10	66.6	11	73.3	

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang persalinan kala II normal sebanyak 3 responden (20 %), yang kala II Cepat sebanyak 3 responden (20 %) dan yang kala II lambat sebanyak 9 responden (60 %).

Tabel 6. Pengaruh *Gym Ball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala I

Lama Persalinan Kala II	f	%
Normal	3	20
Cepat	3	20
Lambat	9	60
Total	15	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang diberikan *Gym Ball Exercise*, 2 responden mengalami

Persalinan Kala I yang Lambat (13.3 %). Responden yang tidak diberikan *Gym Ball Exercise* mengalami Persalinan Kala I yang Lambat (60 %) sebanyak 9 responden. Hasil analisis dengan uji *Chi square* didapatkan $p=0,173 < \alpha=0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemberian *Gym Ball Exercise* dengan Lama Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

Tabel 7. Pengaruh *Gym Ball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala II

Kelompok	Lama Persalinan Kala II						P Value
	Normal		Cepat		Lambat		
	f	%	f	%	f	%	
Intervensi	3	20	10	66	2	13.2	
Kontrol	3	20	3	20	9	60	0,153
Total	6	40	13	86	10	73.2	

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 15 responden yang diberikan *Gym Ball Exercise*, 2 responden mengalami Persalinan Kala II yang Lambat (13.3 %). Responden yang tidak diberikan *Gym Ball Exercise* mengalami Persalinan Kala I yang Lambat (73.2 %) sebanyak 10 responden. Hasil analisis dengan uji *Chi square* didapatkan $p=0,153 < \alpha=0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pemberian *Gym Ball Exercise* dengan Lama Persalinan Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada responden yang tidak dilakukan *Gym Ball Exercise* hampir seluruhnya lambat dalam proses persalinan kala I dan II dan yang dilakukan *Gym Ball exercise* hampir seluruhnya mengalami percepatan waktu persalinan. Dari responden yang melakukan *Gym Ball exercise* mengalami percepatan proses persalinan kala I 1 jam 40 menit dan kala II 9,4 menit dibandingkan dengan yang tidak melakukan *Gym Ball exercise*. Ibu bersalin menyatakan bahwa proses persalinan yang dibayangkan akan sangat menyakitkan

seperti kehamilan yang pertama ternyata tidak terjadi mayoritas ibu bersalin dengan *Gym Ball exercise* menyatakan nyaman dan rileks dalam menghadapi persalinan karena dibantu dengan gerakan *Gym Ball exercise*.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Sutisna, (2021) menunjukkan bahwa kemajuan persalinan terjadi ketika menggunakan gym ball dengan rata – rata sebesar 150 menit atau sekitar 2 Jam 30 Menit (Sutisna, 2021). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Theses & Payton, (2015) menjelaskan tujuan dari penggunaan *Gym Ball* ini yaitu meniru posisi duduk atau jongkok untuk mempercepat persalinan kala satu dan kala dua dan mendapatkan hasil bahwa penggunaan *Gym Ball* mempercepat kemajuan persalinan 75,63 menit atau sekitar 1 Jam 15 Menit. Semangat dan antusias ibu bersalin dalam melakukan *Gym Ball exercise*

selam proses persalinan sangat berpengaruh terhadap psikologi dalam mengolah rasa sakit dan menciptakan suasana yang positif bagi ibu sehingga rahim dapat berkontraksi secara maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Gym Ball Exercise* terhadap Lama Persalinan Kala I dan II dengan nilai uji statistik melalui chi square dengan nilai $p < 0.05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang dan civitas akademika STIKes Alifah Padang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga peneltian ini dapat diselesaikan dengan sebaik – baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. Ritmond, B. 2018. *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Aprilia, yesie. 2020. *Gentle Birth (Cara Lembut dan Nyaman Melahirkan)*. Jakarta. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Apriany, Lia. 2021. Pengaruh Pelaksanaan Birthing Ball Terhadap Lamanya Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primigravida. 2021 (2) , 641-650.
- Diana, S., & Mail, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru la* (Diana, 2019)hir (Shinta Dewi (ed.)). CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Erni, H. 2021. Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. 2021 (1) 83-90.
- Fatimah, Yurnaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta :
- Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Kemendes RI. (2017). *Senam Hamil Dilakukan Setiap Hari untuk Memperlancar Proses Persalinan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniarum. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Kementerian Kesehatan RI
- Kurniawati.Ade,dkk.2017.Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif pada Primigravida.Indonesia Journal of Nursing and Midwefery.5(1) 1:0.
- Megasari, M. (2015). (Megasari, 2015). *Jurnal KesehatanKomunitas*.<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/95>
- Prawirohardjo. (2016).(4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ratna, Fera. 2021. Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Peanut Ball Terhadap Kala 1

Fase Aktif Persalinan Multigravida. 2021
(2), 44-49

<http://jks.fikes.unsoed.ac.id> [20 September
2018]

Surtiningsih, dkk. 2016. (Surtiningsih, 2016). Jurnal
Keperawatan Soedirman Volume 11.

(Stoppard, 2013) Kesehatan Keluarga (Erlangga)
Widiastini, L. P. (2018). Jakarta: In Media.