
IMPLEMENTASI PENGGUNAAN GYM BALL DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA KALA I FASE AKTIF

Erna Kasim¹, Mutiara Tolago¹, Sanghati¹, Ekayanti Hafidah Ahmad¹, Matilda Martha Paseno²

^{*1}Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

*Alamat Korespondensi: mutiaratolago17@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Persalinan didefinisikan sebagai periode yang dimulai dari munculnya kontraksi uterus yang teratur hingga terjadinya pengeluaran plasenta. Persalinan dikategorikan sebagai normal apabila kehamilan mencapai usia cukup bulan (37–42 minggu), berlangsung secara spontan, dengan presentasi kepala belakang, durasi persalinan tidak melebihi 18 jam, serta tidak disertai komplikasi pada ibu maupun janin.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk Mengidentifikasi penerapan terapi GYM ball untuk mengurangi nyeri pada pasien persalinan kala 1 fase aktif di RS TK II Pelamonia Makassar.

Metode: Rancangan yang diaplikasikan dalam penulisan ini adalah studi kasus Pendekatan deskriptif studi kasus yang dilakukan pada 2 orang responden.

Hasil: Setelah dilakukan penelitian pada hari ketiga responden I dan II sebelum dilakukan terapi GYM ball mengalami intensitas nyeri berat dan setelah dilakukan terapi GYM ball tingkat intensitas nyeri menurun menjadi intensitas nyeri sedang.

Kesimpulan: Setelah melakukan studi kasus, disimpulkan bahwa penggunaan terapi GYM ball dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien post partum normal. Fasilitas kesehatan disarankan untuk menyediakan GYM ball dan memberikan edukasi mengenai penggunaannya sebagai bagian dari persiapan persalinan.

Kata kunci: Terapi GYM Ball, Intensitas Nyeri, Persalinan Kala I Fase Aktif

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu rangkaian proses fisiologis yang ditandai dengan munculnya kontraksi uterus secara teratur hingga berakhir dengan pengeluaran plasenta. Persalinan dikategorikan sebagai normal apabila terjadi pada usia kehamilan antara 37 hingga 42 minggu, berlangsung secara spontan, janin berada dalam posisi belakang kepala (presentasi vertex), durasinya tidak melebihi 18 jam, serta tidak disertai adanya Persalinan merupakan suatu proses fisiologis berupa pengeluaran hasil konsepsi, meliputi janin, plasenta, dan selaput ketuban, dari uterus pada usia kehamilan aterm (sekitar 37 minggu), yang idealnya berlangsung tanpa disertai gangguan maupun komplikasi baik pada ibu maupun bayi (Widyastuti, 2021).

Tingkat nyeri diukur sejak ibu memasuki kala I fase aktif, yakni saat terjadi Dilatasi serviks. Berdasarkan data yang diperoleh, nyeri berat tidak hanya dialami oleh ibu primipara, tetapi juga oleh ibu multipara. Secara teori, faktor-faktor seperti usia, jumlah persalinan (paritas), dan tingkat pendidikan turut memengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan (Susanti & Utami, 2022).

Penggunaan gym ball Merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu ibu dalam mengurangi intensitas nyeri selama proses persalinan. Selain itu, alat ini juga diyakini mampu mempercepat kemajuan proses persalinan serta membantu memperlebar panggul. Gym ball atau bola senam merupakan alat yang tergolong baru dalam mendukung kenyamanan ibu saat

melahirkan. Penggunaan gym ball melibatkan gerakan dan ayunan tubuh yang secara teoritis dapat membantu posisi janin agar lebih optimal di dalam panggul serta mempercepat jalannya persalinan. Faktor-faktor yang dipengaruhi oleh penggunaan gym ball meliputi Tingkat kekuatan kontraksi uterus, integritas dan kesiapan jalur lahir, serta status fisiologis janin dan plasenta, serta aspek psikologis ibu (Raidanti & Mujianti, 2021).

Berdasarkan data WHO, terdapat sekitar 287.000 ibu meninggal dunia selama masa kehamilan dan proses melahirkan di tahun 2020. Pada beberapa Di wilayah negara berkembang, tingkat mortalitas maternal masih menunjukkan angka yang signifikan mengalami penurunan sebesar 50%, yaitu dari 729 kasus menjadi 368 kasus. Sementara itu, Di kawasan dengan kategori negara berkembang yang terdiri dari wilayah kepulauan kecil, terjadi penurunan angka kematian ibu yaitu 19%, yang awalnya 254 berkurang menjadi 206 kasus. Di tahun yang sama, angka kematian ibu di negara-negara berpenghasilan rendah mencapai 430 / 100.000 kelahiran hidup, yang merupakan angka jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara berpenghasilan tinggi, yakni hanya 12 / 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2024).

Menurut Indrayani & Riyanti (2019) berdasarkan data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), tercatat bahwa pada tahun tertentu terdapat 32,6 persalinan per 100.000 Peristiwa kelahiran hidup yang diikuti oleh kasus komplikasi mencapai 8 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2020, jumlah persalinan meningkat menjadi 33,8 per 100.000 kelahiran hidup, dan kasus komplikasi Meningkat hingga mencapai 10,5 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, pada tahun 2021 jumlah persalinan tetap berada pada angka 33,8 er 100.000 kelahiran hidup, namun insidensi komplikasi meningkat menjadi 11,3 kasus per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019, tercatat sebanyak 58.821 persalinan, dengan 9.271 kasus mengalami komplikasi. Pada tahun 2020, jumlah persalinan meningkat menjadi 59.021 kasus, sedangkan jumlah ibu yang mengalami komplikasi juga bertambah hingga mencapai 9.381 kasus. Sementara itu, pada tahun 2021, terjadi 61.224 persalinan, dengan 9.421 di antaranya mengalami komplikasi (Azis et al., 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agustari et al (2023) diketahui bahwa 54,2% dari 35 ibu bersalin mengalami nyeri persalinan dengan tingkat sedang. Sementara itu, Tempang, Rahman, dan Wahyuni (2023) melakukan penelitian pada ibu primipara yang berada dalam fase aktif kala I di RS Soemarno Sosroatmodjo, Tanjung Selor, Kalimantan Utara, pada tahun 2023. Sebelum dilakukan Tindakan, mayoritas responden mengalami Rasa sakit dengan intensitas tinggi, yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), Serta pada kelompok kecil lainnya, Sejumlah lima responden (16,7%), juga merasakan nyeri berat (Tempang et al., 2023).

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian studi kasus deskriptif yang berfokus pada salah satu isu utama dalam kasus yang dipilih: mewujudkan Teknik penggunaan Gym ball untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif

Lokasi dan waktu penelitian

Studi kasus ini akan dilaksanakan di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. Waktu studi kasus dilaksanakan 3 hari berturut-turut selama 1 minggu

Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang dirawat di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar, dengan kriteria inklusi: Ibu bersalin yang berada dalam kala 1 fase

aktif, Usia kehamilan 37 - 42 minggu (aterm), tidak memiliki komplikasi obstetri yang dapat menghambat penggunaan Gym ball (misalnya preeklamsia berat, plasenta previa, atau solusio plasenta), Pasien yang bersedia menjadi responden, Pasien yang kooperatif.

Pengumpulan data

Pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi wawancara dan observasi. Untuk pengaktifan awal, metode wawancara dilakukan dengan bantuan alat berupa panduan wawancara. Untuk observasi pelaksanaan Gym ball digunakan standar operasional prosedur (SOP) sebagai alat bantu. Untuk observasi mengenai penurunan skala nyeri digunakan lembar observasi *Numerik Rating Scale* (NRS). Pada *Numerik Rating Scale* (NRS), 0 berarti tidak nyeri, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri berat, dan 10 berarti nyeri sangat berat.

Analisa data

Analisa data dalam studi kasus ini dilakukan dengan wawancara dan lapangan diperiksa secara cermat dan disusun kembali dalam laporan yang lebih terstruktur dan lengkap. Selanjutnya, data diklasifikasikan ke dalam kelompok Data objektif diinterpretasikan melalui hasil uji Dilakukan evaluasi diagnostik yang kemudian dibandingkan dengan standar nilai normal yang berlaku Penyajian data. Setelah data dikumpulkan secara manual, data tersebut dievaluasi dan disajikan dalam bentuk tabel atau narasi guna mengetahui efektivitas penggunaan Gym ball dalam mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

HASIL

Responden I

Pada hari pertama jam 09.00-09.30 penelitian yang di lakukan pada klien Ny”P” sebelum di berikan terapi *gym ball* mengalami nyeri berat (8) dengan pembukaan 4 dan setelah

di berikan terapi *gym ball* nyeri menurun sedang (6)

Pada hari kedua jam 10.00-10.30 penelitian yang di lakukan pada klien Ny ”P” sebelum di berikan terapi *gym ball* nyeri berat (7) dengan pembukaan 5 dan setelah di berikan terapi *gym ball* nyeri sedang (5), klien mengatakan sering melakukan terapi *gym ball* disaat merasakan nyeri dan klien juga dibantu oleh keluarganya

Pada hari ketiga jam 10.30-11.00 penelitian yang di lakukan pada klien Ny ”P” sebelum di berikan terapi *gym ball* nyeri berat (8) dengan pembukaan 7 dan setelah di berikan terapi *gym ball* nyeri sedang (5), klien mengatakan sering melakukan terapi *gym ball* jika merasakan nyeri klien juga dibantu oleh keluarganya dalam melakukan terapi *gym ball*

Responden II

Pada hari pertama di jam 09.00-09.30 penelitian yang di lakukan pada klien Ny”A” sebelum di berikan terapi *gym ball* mengalami nyeri berat (7) dengan pembukaan 3 dan setelah di berikan terapi *gym ball* nyeri sedang (6), setelah dilakukan pemeriksaan klien Ny “A” berada di pembukaan 3

Pada hari kedua jam 09.00-09.30 penelitian yang di lakukan pada klien Ny ”A” sebelum di berikan terapi *gym ball* nyeri berat (7) dengan pembukaan 4 dan setelah di berikan terapi *gym ball* nyeri sedang (6), klien mengatakan hanya melakukan terapi *gym ball* disaat kunjungan saja.

Pada hari ketiga jam 10.00-10.30 penelitian yang di lakukan pada klien Ny ”A” sebelum di berikan terapi *gym ball* nyeri berat (8) dengan pembukaan 6 dan setelah di berikan terapi *gym ball* nyeri sedang (7), klien mengatakan ingin melakukan terapi disaat merasakan nyeri tapi klien takut melakukan terapi sendirian karena tidak ada dukungan dari keluarga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang di lakukan selama 6 hari dari tanggal 15-20 April 2025. Kedua responden di minta untuk mengisi kuisioner studi kasus sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Skor kuisioner untuk mengetahui tingkat nyeri klien di lakukan terapi *gym ball* meliputi persiapan yang akan di lakukan pada pasien persalinan kala 1 fase aktif.

Pada kunjungan hari pertama, tingkat nyeri yang di alami klien Ny”P” sebelum di lakukan terapi *gym ball* yaitu nyeri berat (8) dengan pembukaan 4 dan setelah di lakukan terapi *gym ball* nyeri yang di alami menurun (6), sedangkan tingkat nyeri yang di alami Ny”A” sebelum di berikan terapi *gym ball* yaitu nyeri berat (7) dengan pembukaan 3 setelah di lakukan terapi *gym ball* tingkat nyeri menurun (6). Tidak terdapat kesenjangan pada hari pertama, Alasannya karena kedua klien melakukan terapi *gym ball* dengan kooperatif sehingga dari nyeri dan pembukaan yang berbeda bisa mendapatkan hasil yang sama.

Pada kunjungan hari kedua, tingkat nyeri yang di alami Ny”P” sebelum di lakukan terapi *gym ball* skala nyeri berat (7) dengan pembukaan 5 dan setelah di lakukan terapi *gym ball* tingkat nyeri menurun sedang (5), dan tingkat nyeri pada Ny”A” sebelum di lakukan terapi *gym ball* skala nyeri berat (7) dengan pembukaan 4 dan setelah di lakukan terapi *gym ball* tingkat nyeri menurun sedang (6). Ditemukan kesenjangan antara Ny “P” dan Ny “A” Alasannya Ny “P” selalu melakukan terapi *gym ball* disaat merasakan nyeri sedangkan Ny”A” hanya melakukan terapi *gym ball* disaat kunjungan tiba.

Pada kunjungan hari ketiga, tingkat nyeri yang di alami Ny”P” sebelum di lakukan terapi *gym ball* skala nyeri berat (8) dengan pembukaan 7 dan setelah di lakukan terapi *gym ball* tingkat nyeri ringan (5), sedangkan tingkat nyeri pada Ny”A” sebelum di lakukan terapi *gym ball* skala nyeri berat (8) dengan pembukaan 6 dan setelah di lakukan terapi *gym*

ball tingkat nyeri menurun nyeri sedang (7). Ditemukan kesenjangan antara kedua klien Alasannya Ny”P” selalu melakukan terapi *gym ball* disaat merasakan nyeri dan selalu dibantu oleh keluarganya, sedangkan Ny “A” mengatakan ingin melakukan terapi *gym ball* disaat merasakan nyeri tapi merasa takut jika hanya melakukan sendirian, karena Ny “A” tidak dibantu oleh keluarganya dan mengatakan tidak di dukung oleh keluarganya.

KESIMPULAN

Sesuai dengan ulasan studi kasus yang sudah di aplikasikan pada klien Ny”P” dan Ny”A” di RS TK II Pelamonia Makassar selama 6 hari mulai tanggal 15-20 Maka di simpulkan bahwa penerapan terapi *gym ball* dapat mengurangi nyeri pada pasien persalinan kala 1 fase aktif, Penggunaan *gym ball* juga dapat mempercepat jalannya persalinan dengan membantu proses penurunan kepala janin ke dalam jalan lahir dan memperpendek durasi kala I fase aktif. Fasilitas kesehatan disarankan untuk menyediakan *gym ball* dan memberikan edukasi mengenai penggunaannya sebagai bagian dari persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustari, F., Novitasari, D., & Sembayang, S. M. (2023). Implementasi Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 5(Desember), 981–990.
- Azis, R., Eppang, Y., Delfiani, B. P., & Arsyad, N. A. (2023). Pengaruh teknik massage counter pressure untuk mengurangi rasa nyeri persalinan pada inpartu kala i fase aktif di puskesmas campagaloe kabupaten bantaeng. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2111–2118.
- Indrayani, T., & Riyanti, S. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu

- Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Bekasi Tahun 2018. *Healthy-Mu Journal*, 2(2), 36–41.
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). *Buku Birthting Ball*. Ahlimedia Press.
- Susanti, S., & Utami, I. T. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Respon Nyeri Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Human Care Journal*, 7(2), 395–400.
- Tempang, S., Rahman, G., & Wahyuni, R. (2023). Pengaruh relaksasi pernafasan pada tingkat nyeri ibu primigravida dengan inpartu kala i fase aktif di rs soemarno sosroatmodjo tanjung selor provinsi kalimantan utara tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 525–533.
- Widyastuti, R. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Media Sains Indonesia.

Lampiran:

Tabel 1. Hasil Observasi Penggunaan Terapi GYM Ball Terhadap Nyeri Pada Pasien Ny”P”

No	Tanggal	Implementasi	Tingkat Nyeri			
			Jam	Pretest	Jam	Posttest
1	15 April 2025	Terapi GYM Ball	09:00	Nyeri berat (8) Pembukaan 4	09:30	Nyeri sedang (6)
2	16 April 2025	Terapi GYM Ball	10:00	Nyeri berat (7) Pembukaan 5	10:30	Nyeri sedang (5)
3	17 April 2025	Terapi GYM Ball	09:00	Nyeri berat (8) Pembukaan 7	09:30	Nyeri sedang (5)

Tabel 2. Hasil Observasi Penerapan Terapi GYM Ball Terhadap Nyeri Pada Pasien Ny”A”

No	Tanggal	Implementasi	Tingkat Nyeri			
			Jam	Pretest	Jam	Posttest
1	18 April 2025	Terapi GYM Ball	09:00	Nyeri berat (7) Pembukaan 3	09:30	Nyeri sedang (6)
2	19 April 2025	Terapi GYM Ball	09:00	Nyeri berat (7) Pembukaan 4	09:30	Nyeri sedang (6)
3	20 April 2025	Terapi GYM Ball	10:00	Nyeri berat (8) Pembukaan 6	10:30	Nyeri sedang (7)