

Edukasi Penggunaan Gymball Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1

Nurul Hidayah Bohari¹, Haerani², Husnul Khatimah³, Kurniati Akhfari⁴

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Akademi Kebidanan Mega Buana Sinjai

nurulhidayahbohari@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri merupakan suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Nyeri fisiologis dan kecemasan ibu saat bersalin yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan persalinan lama pada ibu dan asfiksia pada bayi serta dapat berdampak terhadap kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil terkait penggunaan gymball dalam mengurangi nyeri persalinan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diuraikan menjadi 3 tahap, yaitu pertama tahap persiapan pada tahap ini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan kegiatan sosialisasi berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Kedua tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung melalui pertemuan tatap muka. Ketiga tahap monitoring dan evaluasi untuk memastikan partisipasi aktif peserta dan ketercapaian tujuan materi. Solusi yang ditawarkan adalah 1. Peningkatan pemahaman ibu hamil terkait penggunaan gymball dalam mengurangi nyeri persalinan. Target luaran kegiatan PkM adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal ber ISSN.

Kata kunci: Gymball, Nyeri persalinan

ABSTRACT

Pain is a subjective sensory and unpleasant emotional experience. Physiological pain and maternal anxiety during childbirth that are not properly managed can result in prolonged labor for the mother and asphyxia for the baby and can impact maternal and infant morbidity and mortality. The purpose of this community service is to educate pregnant women regarding the use of gymballs in reducing labor pain. The method of implementing this community service activity is outlined in 3 stages, namely the first stage of preparation at this stage is a very important initial step to ensure the socialization activities run effectively and according to the needs of the target. The second stage of implementation is carried out directly through face-to-face meetings. The third stage of monitoring and evaluation to ensure active participation of participants and the achievement of material objectives. The solutions offered are 1. Increasing understanding of pregnant women regarding the use of gymballs in reducing labor pain. The target output of the Community Service activity is a scientific article published in an ISSN journal.

Keywords: Gymball, Labor Pain

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Saifuddin, 2013). Menurut *internasional Association for the study of pain* (IASP) Nyeri merupakan suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian ketika terjadi kerusakan (Afroh, F., Judha, M., Sudarti., 2012).

Nyeri pada persalinan dipengaruhi oleh kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi serta penipisan serviks dan iskemia rahim yaitu penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami defisit akibat kontraksi miometrium. Rasa takut, cemas, dan tegang yang berlebihan pada wanita hamil merupakan faktor psikologis yang dianggap juga berpengaruh dalam terjadinya rasa nyeri pada saat proses persalinan. Nyeri yang tidak ditangani saat melahirkan dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis menyebabkan lonjakan katekolamin (Pratiwi IG., Riska H., 2019; Syalfina, 2017).

Nyeri fisiologis dan kecemasan ibu saat bersalin yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan persalinan lama pada ibu dan asfiksia pada bayi serta dapat berdampak terhadap

kesakitan dan kematian ibu dan bayi (Raja Kb, M.A., Hasnah., 2018).

Penanganan nyeri dalam persalinan dapat dilakukan secara farmakologis menggunakan obat-obatan maupun non farmakologis berupa penggunaan *gym ball*, distraksi, terapi musik, mural, acupressure, aromaterapi, relaksasi, *hypnobirthing* dan lain sebagainya. Keuntungan penggunaan metode non farmakologis ini yaitu efektif, sederhana dan tanpa efek yang merugikan (Raja Kb, M.A., Hasnah., 2018).

Salah satu teknik mengurangi nyeri persalinan menggunakan *gym ball*. *gym ball* adalah bola yang membantu ibu bersalin kala I yang bertujuan untuk membantu kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi, penggunaan birth ball pada ibu bersalin bermanfaat dalam mengurangi nyeri dan merupakan alat yang nyaman bagi ibu bersalin, salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang yang membuat rasa nyaman serta membantu dalam kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi, yang bertujuan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang disebabkan elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor panggul yang bertanggung jawab untuk mesekresi endorfin. Menurut penelitian, penggunaan birth ball terbukti memiliki pengalaman positif pada persalinan, diantaranya kala 1 menjadi lebih pendek, mengurangi kejadian SC (Ulfa, Rahmi Mutia., 2021).

Dari beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan

bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibuktikan dengan Uji-T nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) (Erni H, 2021). Hasi penelitian lainnya menyebutkan bahwa Pelvick Rocking Exercise dapat mempercepat kala I fase aktif persalinan pada ibu multigravida dengan $p\text{ value } 0,0043$ ($<0,05$) (Permatasari, Ratna Dewi., Styaningsih, Fera., 2021). Menurut Diyah (2014), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *gym ball* dengan pelvic rocking dapat mempercepat lama persalinan kala I fase aktif sebesar 52.61% dengan nilai $p\text{ value } 0.001$ (Renaningtyas, Dyah., Sucipto, Edi., Chikmah, Adevia Maulida., 2014). Dan menurut Mirzakhani (2015), menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal penurunan dan rotasi kepala janin pada awal fase aktif (dilatasi: 3-5 cm) dan kala II ($P < 0,05$). Umumnya, gerakan latihan dengan bola kelahiran dalam posisi berbeda memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan diameter panggul, dan akibatnya membantu turunnya janin ke panggul (Mirzakhani, K., Hejazinia Z., Golmakani N., Sardar MA, 2015).

Adapun penelitian lain menunjukkan adanya pengaruh penggunaan birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada Ibu bersalin kala I fase aktif Posisi dalam menggunakan bola terdiri dari beberapa teknik. Teknik tersebut seperti: duduk di atas bola sambil di goyangkan, bola di letakkan sejajar ibu, kemudian di peluk dan digoyangkan dan teknik lainnya. Secara fisiologinya Gerakan yang

dilakukan dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphin (perasaan senang) karena elastisitas dan lengkungan bola memberikan rangsangan pada daerah panggul rangsangan ini mempengaruhi reseptor di daerah panggul yang bertanggung jawab dalam mengsekresi hormone endorphin (perasaan senang) yang dapat merelaksasi selama proses persalinan (Raidanti, Dina., Mujianti, 2021). Adapun tujuan dilakukannya kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan edukasi kepada para ibu hamil cara untuk mengatasi nyeri persalinan dengan menggunakan gymball.

METODE

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PkM ini dilaksanakan, tahapan tersebut antara lain :

- a. Pengumpulan informasi yang dilakukan oleh tim lapangan berupa jumlah ibu hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas Caile dalam kurun waktu 1 minggu.
- b. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Caile yaitu Bikor/Kader terkait materi yang akan disampaikan pada saat pemberian edukasi serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilaksanakan edukasi penggunaan *gymball*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 September 2025 bertempat di Aula Kampus Akademi Kebidanan

Tahirah Al Baeti Bulukumba. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi serta praktik langsung terkait penggunaan gymball dalam mengurangi nyeri persalinan.

Kegiatan ini dibuka langsung oleh Pembantu Direktur bagian Akademik dan Kemahasiswaan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dosen Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Adapun materi yang disampaikan telah didiskusikan sebelumnya dengan tim PkM. Mitra kegiatan PKM adalah Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan PkM adalah 7 orang.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut (1) Evaluasi formatif yang mencakup evaluasi awal (pre-test) dan evaluasi akhir (post-test). Evaluasi awal akan diberikan sebelum penyampaian materi penyuluhan (ceramah), sedangkan evaluasi akhir akan diberikan di akhir sesi penyuluhan (ceramah), (2) Evaluasi proses (monitoring) akan dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan berjalan.



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang manfaat *gymball* dalam mengurangi nyeri persalinan



Gambar 2. Praktik penggunaan *Gymball*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang akan dirasakan oleh ibu ketika persalinan pada kala I. Pada saat proses persalinan ibu merasakan nyeri akibat dari kontraksi uterus. Ada berbagai tingkatan nyeri mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat yang dapat

dirasakan oleh ibu. Tingkatan nyeri yang dirasakan ibu tergantung dari faktor psikologis, bagaimana toleransi ibu terhadap rasa nyer, banyaknya sumber nyeri serta lingkungan (Diana, S., Mail, E., & Rufaida, 2019). Dampak dari nyeri yang tidak dapat ditangani akan berakibat tidak hanya bagi ibu tetapi akan berdampak pula bagi bayi, maka dari itu penting untuk mencari bagaimana cara mengatasi atau cara menurunkan nyeri pada kala 1. Dampak fisiologis dari nyeri persalinan termasuk stimulasi pelepasan hormon endorfin yang membantu mengurangi rasa sakit serta meningkatkan perasaan kesejahteraan ibu. Dengan adanya nyeri persalinan juga dapat membantu melancarkan proses persalinan dengan memberikan sinyal kepada ibu untuk melakukan perubahan posisi tubuh yang mendukung pembukaan panggul dan lahirnya bayi. Tetapi, pada beberapa kasus, nyeri persalinan dapat menjadi abnormal dan menimbulkan dampak yang negatif. Nyeri persalinan yang berlebihan atau terlalu intens dapat menyebabkan stres yang berlebihan pada ibu serta meningkatkan risiko komplikasi persalinan.

Nyeri persalinan yang tidak terkendali dapat mengganggu proses persalinan dan memerlukan intervensi medis seperti penggunaan obat penghilang rasa sakit atau tindakan bedah seperti operasi caesar. Selain dampak fisiologis dan medis, nyeri persalinan juga dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan pada ibu, termasuk kecemasan, ketakutan dan stres. Oleh karena itu, penatalaksanaan nyeri persalinan yang efektif dan tepat waktu menjadi kunci untuk mengurangi risiko

komplikasi seperti fetal distress dan untuk memastikan kelancaran proses persalinan (Sitorus, S., 2021).

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan di Aula Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba pada tanggal 22 September 2025, berlangsung dengan lancar dan jumlah peserta yang hadir sebanyak 7 orang ibu hamil yang sudah memasuki Trimester 3.

Ibu hamil yang hadir beragam, ada yang sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya ada juga beberapa ibu hamil yang baru pertama kali hamil. Kegiatan pertama kali yang dilakukan yaitu pemberian edukasi terkait penggunaan *gymball* baik itu pada saat proses persalinan, yaitu untuk mengatasi nyeri persalinan serta penggunaan *gymball* pada saat Trimester 3 yang berguna agar bagian terendah janin dapat masuk ke pintas atas panggul. Hasil yang didapatkan pada saat *pre-test* adalah 45% dari total keseluruhan jawaban benar yang dijawab oleh peserta. Sedangkan pada saat *post-test* didapatkan hasil sebanyak 90%. Dilihat dari peningkatan hasil *post-test* bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait penggunaan *gymball* dapat mengatasi/menurunkan nyeri persalinan, karena adanya peningkatan dari 45% menjadi 90%

KESIMPULAN

Dari 7 peserta untuk soal pretest adapun hasil yang didapatkan yaitu 45% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil 90%. Dilihat dari peningkatan hasil posttest dapat dilihat bahwa ibu mendapatkan

beberapa ilmu terkait penggunaan *gymball* dapat mengatasi/menurunkan nyeri persalinan, karena adanya peningkatan dari 45% menjadi 90%

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., Judha, M., Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Diana, S., Mail, E., & Rufaida, Z. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. CV Oase Grup.
- Mirzakhani, K., Hejazinia Z., Golmakani N., Sardar MA, S. M. (2015). Mirzakhani K., Hejazinia Z., Golmakani N., Sardar MA, Shakeri MT. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(1), 269–275. https://www.researchgate.net/publication/282730304_Effect_of_Performing_Birth_Ball_Exercises_during_Pregnancy_on_Mode_of_Delivery_in_Primary_Women_Journal_of_Midwifery_and_Reproductive_Health
- Permatasari, Ratna Dewi., Styaningsih, Fera. (2021). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Peanut Ball Terhadap Kala 1 Fase Aktif Persalinan Multigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 441–449. <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6691/>
- Pratiwi IG., Riska H., K. K. (2019). Manajemen mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dengan menggunakan virtual reality: a review. *Jurnal Kebidanan (JKB)*, 9(1), 17–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3911>
- Raidanti, Dina., Mujiyanti, C. (2021). *Birthing Ball Alternatif dalam Mengurangi Nyeri Persalinan*. Ahlimedia Press.
- Raja Kb, M.A., Hasnah., M. (2018). Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Journal Of Islamic Nursing*, 3(2), 45–57.
- Renaningtyas, Dyah., Sucipto, Edi., Chikmah, Adevia Maulida. (2014). Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin Di Griya Hamil Sehat Mejasem. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30591/siklus.v3i2.206>
- Saifuddin, A. (2013). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. EGC.
- Sitorus, S. (2021). *Pemilihan Persalinan Upaya Menurunkan Sectio Caesarea Indikasi Non Medis*. Yayasan Kita Menulis.
- Syalfina, A. (2017). Faktor risiko dan penanganan nyeri persalinan. *Hospital Majapahit*, 9(2), 78–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3514550>
- Ulfa, Rahmi Mutia. (2021). Effect of the Use of Birth Balls on the Reduction of Pain and Duration of Labor During the First Stage of Active and Second Stage of Labor in Primigravida Maternity. *Science Midwifery*, 9(2). <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/122>