Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 28397-28404

PENGARUH PENGGUNAAN *GYMBALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI KLINIK BIDAN TIO TAHUN 2025

THE EFFECT OF GYMBALL USE ON REDUCING LABOR PAIN AT THE TIO MIDWIFE CLINIC IN 2025

Riska Maulidanita[1]

[1]Prodi SI Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

riskamaulidanita@gmail.com

Published: Maret , 2026

ABSTRAK

Pendahuluan, Nyeri persalinan yang tidak terkontrol dan tidak mendapat penanganan secara tepat dapat mengakibatkan partus lama dan perdarahan bahkan penyebab kegagalan persalinan normal yang berujung pada dilakukannya tindakan persalinan sectio caerea (SC). Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh penggunaan gym ball terhadap penurunan rasa nyeri persalinan di Klinik Bidan Tio Tahun 2025. **Metode,** design. Populasi adalah seluruh ibu bersalin dan dengan metode purvosive sampling di dapatkan jumlah sampel sebanyak 15 ibu. Data dikumpulkan menggunakan observasi gymball dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji paired t-test. **Hasil,** itensitas nyeri persalinan sebelum penggunaan gymball sebesar 5,47 dan sesudah penggunaan gymball rata-rata penurunan nyeri 2,8. Dari uji paired t-test di dapatkan nilai p-value 0,000. Ada Pengaruh Penggunaan Gymball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di Klinik Bidan Tio Tahun 2025.**Saran**, Untuk itu disarankan pimpinan klinik memfasilitasi gym ball untuk diterapkan kepada ibu bersalin untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan.

Kata Kunci : Gym Ball, Penurunan Nyeri, Persalinan

ABSTRACT

Introduction Uncontrolled and inadequately managed labor pain can lead to prolonged labor and hemorrhage, even failure of normal delivery, leading to cesarean section (CS). The purpose of this study was to determine the effect of gym ball use on reducing labor pain at the Tio Midwife Clinic in 2025.**The method**, The research method used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population was all women giving birth, and a purposive sampling method resulted in a sample size of 15 women. Data were collected using gym ball observations and observation sheets. Data were analyzed using a paired t-test. **Results**, showed that labor pain intensity before gym ball use was 5.47, and after gym ball use, the average pain reduction was 2.8. The paired t-test yielded a p-value of 0.000. There was an effect of gym ball use on labor pain reduction at the Tio Midwife Clinic in 2025.**Suggested**, Therefore, it is recommended that dinic leaders facilitate the use of gym balls for laboring mothers to reduce pain during labor.

Keywords : Gym Ball, Pain Reduction, Labor

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Persalinan akan melibatkan berbagai aspek fisik dan psikologis pada ibu sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, sakit bahkan cemas. Rasa nyeri selama proses persalinan

merupakan kodrat alamiah yang tidak dapat dipisahkan dari perempuan. Rasa nyeri pada persalinan merupakan manisfestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit dari pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha, sehingga menimbulkan pembukaan mulut rahim (serviks). Nyeri dimulai pada kala I dan berakhir sampai kala IV persalinan dimana rasa nyeri berbeda pada setiap tahapannya. Pada kala I nyeri timbul pada pembukaan 0-3 centimeter (cm) menyebabkan timbulnya rasa sakit atau ketidaknyamanan, pada pembukaan 4-7 cm nyeri bersifat agak menusuk dan pembukaan 7-10 cm sifat nyeri menjadi lebih hebat, nyeri dan kaku.

Pada saat persalinan ibu akan mengalami stres dan nyeri fisik yang luar biasa serta rasa cemas yang berlebihan dapat menghambat dilatasi serviks normal, meningkatkan persepsi nyeri dan mengakibatkan persalinan lama. Cemas juga menyebabkan kadar hormon yang berhubungan dengan stres meningkat. Nyeri dapat memengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama bahkan kematian pada ibu. Sebaliknya resiko pada bayi baru lahir dapat terjadi kegagalan bernafas secara spontan atau asfiksia berat, trauma pada kepala, peradangan pada bayi baru lahir.

Persalinan akan melibatkan rasa nyeri yang cukup siginifikan sampai menjelang persalinan kala II. Nyeri yang tidak tertoleransi oleh tubuh menyebabkan meningkatnya pelepasan hormon katekolamin yaitu epinefrin dan norepinefrin, sehingga berdampak pada vasokontriksi pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah ibu, menurunkan aliran darah ke uterus, menurunkan aliran uteroplasenta dan menurunkan aktivitas uterus yang mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kala II.

Nyeri persalinan yang tidak terkontrol pada setiap tahapan persalinan dan tidak mendapat penanganan secara tepat dapat mengakibatkan partus lama dan perdarahan. Kondisi ini akan menjadi penyebab kegagalan persalinan normal yang berujung pada dilakukannya tindakan persalinan *sectio caerea* (SC). Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian SC secara global semakin meningkat dan diproyeksikan tahun 2030 sebesar 30% (4). Di Indonesia angka kejadian SC sebesar 17,6% dengan beberapa indikasi penyumbang kejadian tersebut berupa posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%,) eklamsi (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%).

Metode pengurangan rasa nyeri dalam persalinan pun saat ini menjadi pilihan ibu bersalin. Metode nonfarmakologis termasuk tindakan tanpa penggunaan obat-obatan yang dipercaya dapat meredakan rasa ketidaknyamanan dengan berbagai cara yang memfokuskan pada metode pilihan ibu, mengingat efek samping yang sering ditimbulkan pada penggunaan obat selama proses kelahiran bayi. Beberapa metode yang dapat digunakan berupa birth ball, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, relaksasi, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, guided imagery, akupresur, dan aromaterapi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin, sehingga efektif menurunkan nyeri pada saat persalinan.

Ball exercise atau *birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan dengan menggunakan media *gym ball* yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta meningkatkan komponen asuhan emosional dan psikologis. *Gym ball* adalah bola latihan yang digunakan untuk berolahraga selama kehamilan yang bertujuan untuk membantu mengurangi rasa sakit punggung, mengurangi rasa sakit pada saat kontraksi, mengurangi kecemasan, dan mengurangi rasa sakit saat persalinan. Birth ball dapat membantu memberi posisi nyaman selama kehamilan, persalinan, dan setelah bayi lahir..

Intensitas nyeri untuk menilai persepsi ibu tentang rasa nyeri selama persalinan kala I menggunakan *wong-baker faces pain rating* scale. Penilaian nyeri menggunakan skala *wong-baker* merupakan skala untuk menentukan intensitas nyeri menggunakan enam ekspersi gambar wajah. Dengan memperhatikan ekspresi wajah ibu pada saat bertatap muka tanpa menanyakan keluhannya akan dinilai skala nyeri yang ibu rasakan sebelum pemberian *gym ball* dan sesudah pemberian *gym ball* .

Penelitian yang dilakukan oleh Cut Ratna Dewi, dkk (2024) menunjukkan bahwa pengaruh *gym ball* terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif sangat efektif yang dapat dilihat dari hasil intensitas

nyeri pada pembukaan 4 cm menunjukkan skala 8 dan setelah diberikan *gym ball* intensitas nyeri menjadi skala 4.

Sekitar 5.000 petugas kesehatan di negara Hasil penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Irrawati (2019) tentang mengurangi nyeri persalinan dengan teknik *birthing ball* memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri persalinan dimulai pada kala I fase aktif. Data dari penelitian menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi berada pada skala mengganggu aktivitas dan sangat mengganggu sebanyak 60% dan setelah diberikan intervensi di dapatkan penurunan nyeri pada skala agak mengganggu dan mengganggu aktivitas sebanyak 92,5%. Data rata-rata tingakta nyeri sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 6 dan setelah diberikan perlakuan didapatkan skor nyeri 4,8.

Hasil penelitian oleh Theresia Shella Beredikta, dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh Penggunaan *Gym Ball* dan Asuhan Sayang Ibu Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I". hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi terhadap kelompok eksperimen dan kelompok control.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *gym ball* dan kompres herbal terhadap intensitas nyeri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmi Nirmala Sari, dkk (2024) yang berjudul "Efektifitas *Gym Ball* Exercise Pada Ibu Hamil dengan Lama Persalinan Kala I dan Kala II Di Puskesmas Kota Padang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan Latihan *gym ball* terdapat percepatan persalinan kala I dan II Ibu Besalin Primigravida di Ruang Bersalin.

Herviza Wulandary Pane, dkk (2024) yang berjudul "Pengaruh Penggunaan *Gym Ball* dan Herbal *Compresball* Terhadap Pemurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Murniati Tahun 2024". Hasil penelitian menunjukkan penggunaan *gym ball* dan herbal compress ball berpengaruh positif dan efektif dalam penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif.

Feva Tridiyawati, dkk (2022) dalam penelitian yang berjudul "Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman dan *Gym Ball Exercise* dalam Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan". Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh bimbingan gym ball terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif.

Nyeri merupakan suatu pengalaman pribadi, subjektif, yang dipengaruhi oleh budaya, persepsi seseorang, perhatian dan variabel-variabel psikologis lain, yang mengganggu perilaku berkelanjutan dan memotivasi setiap untuk mencoba untuk menghentikan rasa sakit tersebut. Nyeri juga merupakan suatu pengalaman secara emosional dan berhubungan dengan perasaan yang tidak enak yang dihubungkan dengan kerusakan jaringan secara nyata atau potensial.

Nyeri persalinan merupakan suatu gabungan dari komponen objektif yang merupakan aspek sensorik nyeri dan komponen subjektif yang merupakan komponen emosional dan psikologis. Nyeri timbul sebagai akibat dari adanya rangsangan berbagai zat algesik meliputi prostaglandin, serotonin, bradikinin dan lain sebagainya pada reseptor nyeri yang dapat dijumpai pada lapisan supervisial kulit dan berbagai jaringan didalam tubuh seperti perioustem, permukaan sendi, otot rangka.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid.Nyeri persalinan juga dapat, menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan ini akan merangsang peningkatan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi akan menyebabkan terjadinya partus lama.

Wong Baker Paint Rating Scale adalah metode penghitungan scala nyeri yang diciftakan dan dikembangkan oleh Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri dengan metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan kedalam beberapa tingkatan rasa nyeri.

Penilaian nyeri menggunakan skala Wong-Baker sangatlah mudah namun perlu kejelian si penilai pada saat memperhatikan ekspresi wajah penderita karena penilaian menggunakan

skala ini dilakukan dengan hanya melihat ekspresi wajah penderita pada saat bertatap muka tanpa menanyakan keluhannya.

Gym ball juga dikenal dengan berbagai nama lain sseperti *fitness ball, sill ball, physio ball, pilate's ball* dan banyak istilah lainnya. *Gym ball* adalah bola karet yang diisi angin, berukuran 45 cm hingga 75 cm. ukuran yang berbeda digunakan sesuai dengan tinggi badan pengguna. Gym ball juga dinilia mampu mengurangi rasa sakit saat kontraksi, dana membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi, dan membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka. *Gym ball* dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. Membuat rasa nyaman didaerah lutut dan pergelangan kaki. Memberikan kontra tekanan didaerah perineum dan juga paha. Melalui gaya gravitasi, *Gym ball* juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat. *Gym ball* mampu mengurangi keluhan nyeri didaerah pinggng, inguinal, vagina dan sekitarnya. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar ke depan. Menggunakan *gym ball* selama kehamilan akan merangsang reflex postural.

manajemen rumah sakit untuk mengurangi kejadian KAK dan PAK di RSU seperti: membentuk panitia K3RS, menyusun kebijakan, panduan, SPO dan program terkait K3, menyediakan rambu-rambu K3 di setiap bagian rumah sakit, menyediakan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri (APD) di setiap instalasi sesuai dengan resiko di tempat kerja, melakukan sosialisasi K3 secara berkala, melakukan kalibrasi dan pengukuran bahaya paparan radiasi serta pengelolahan limbah setiap bulannya, melaksanakan orientasi K3RS pada petugas rumah sakit yang baru direkrut, melakukan pengobatan, pemeriksaan kesehatan awal dan berkala, serta vaksinasi untuk petugas-petugas yang berisiko tinggi terinfeksi. Akan tetapi, berbagai upaya tersebut belum optimal.

Sejalan dengan data diatas maka perlu untuk melakukan penelitian untuk melihat tingkat kepatuhan terutama tenaga medis (dokter, perawat, bidan) dalam menerapkan K3 dalam setiap aktivitasnya saat bekerja dengan melihat pemahaman dan keyakinan akan manfaat K3 dan merasa penerapan K3 menjadi beban tambahan dalam pekerjaan sehingga mereka tidak membiasakan diri untuk menerapkan program K3 di rumah sakit. Selain itu, melihat tingkat kepatuhan berperilaku K3 di rumah sakit seperti kebiasaan mereka untuk serius dalam bekerja, mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan pelayanan kesehatan, penggunaan APD seperti sarung tangan, masker, apron, dan lain-lain dan komitmen ketua tim dalam memberikan sanksi. Maka perlu dilakukannya penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan penerapan pelaksanaan K3 di rumah sakit ini.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah *quasi eksperiment design* (rancangan eksperimen semu) dengan *one group pretest postest design* dimana sebelum diberikan intervensi kelompok penelitian diberikan *pre test* mengenai nyeri persalinan kemudian setelah diberikan intervensi *gym ball* akan diukur skala penurunan nyeri persalinan.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Klinik Bidan Tio Tahun 2025. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Desember 2025. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di bulan November tahun 2025 sebanyak 20 orang. Sampel penelitian ini diambil secara *purposive sampling* yaitu tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di dasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan oleh peneliti, sehingga di dapatkan sebanyak 15 ibu bersalin kala 1 fase aktif pembukan 4-5 cm untuk di berikan *pre test* dan dinilai intensitas nyerinya kemudian setelah 30 menit *post test* diberikan dan dinilai intensitas nyerinya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat dan bivariat dapat dilihat pada tabel di bawahini.

Tabel 1. Hasil analisis

Inisial	*Pre-test* Nyeri	Kategori	*Post-test* Nyeri	Kategori
1	4	agak mengganggu	2	sedikit sakit
2	4	agak mengganggu	2	sedikit sakit
3	6	mengganggu aktivitas	2	sedikit sakit
4	8	sangat mengganggu	4	agak mengganggu
5	6	mengganggu aktivitas	4	agak mengganggu
6	6	mengganggu aktivitas	2	sedikit sakit
7	2	sedikit sakit	0	tidak nyeri
8	4	agak mengganggu	2	sedikit sakit
9	6	mengganggu aktivitas	4	agak mengganggu
10	8	sangat mengganggu	4	agak mengganggu
11	2	sedikit sakit	0	tidak nyeri
12	8	sangat mengganggu	6	mengganggu aktivitas
13	6	mengganggu aktivitas	2	sedikit sakit
14	4	agak mengganggu	2	sedikit sakit
15	8	sangat mengganggu	2	sedikit sakit

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu bersalin terhadap intensitas nyeri sebelum diberikan *gymball* di Klinik Bidan Tio menunjukkan skala rasa nyeri sebesar 5,47 pada mayoritas multigravida, nullipara dan primipara, Pendidikan SMA. Timbulnya rasa nyeri dikarenakan rasa cemas yang berlebihan, belum adanya pengalaman melahirkan sebelumnya, arti nyeri bagi setiap ibu bersalin, kontrol diri yang rendah, kondisi fisik akibat kelelahan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan Theresia Shella Beredikta, dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh Penggunaan *Gym Ball* dan Asuhan Sayang Ibu Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I" bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan *gymball* sebesar 4,86 .

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif" bahwa intensitas nyeri sedang sebanyak 20 responden (58,8%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 12 responden (41,2%).

Nyeri persalinan merupakan suatu gabungan dari komponen objektif yang merupakan aspek sensorik nyeri dan komponen subjektif yang merupakan komponen emosional dan psikologis. Nyeri timbul sebagai akibat dari adanya rangsangan berbagai zat algesik meliputi prostaglandin, serotonin, bradikinin dan lain sebagainya pada reseptor nyeri yang dapat dijumpai pada lapisan supervisial kulit dan berbagai jaringan didalam tubuh seperti perioustem, permukaan sendi, otot rangka (24).

Menurut asumsi peneliti nyeri persalinan yang dirasakan setiap ibu sangat berbeda tergantung individu tersebut menyikapi rasa sakitnya. Pada saat proses persalinan terjadi regangan pada otot rahim akibat kontraksi uterus dan penurunan kepala bayi yang menekan tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Tanpa adanya kontrol nyeri dari ibu akan meningkatkan rasa nyeri yang semakin meningkat bahkan sebelum terjadinya peningkatan pembukaan yang berakibat ibu cepat kelelahan, ibu dan bayi mengalami stress sehingga mempengaruhi waktu persalinan, bahkan terjadinya persalinan dengan bantuan.

kelelahan, ibu dan bayi mengalami stress sehingga mempengaruhi waktu persalinan, bahkan terjadinya persalinan dengan bantuan.

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu bersalin terhadap intensitas rasa nyeri sesudah diberikan *gymball* di Klinik Bidan Tio menunjukkan skala rasa nyeri sebesar 2,8 pada mayoritas karakteristik multipara, nullipara dan primipara, Pendidikan SMA dan pekerjaan IRT. Timbulnya rasa nyeri dikarenakan adanya pengalihan rasa sakit dengan melakukan gerakan berputar di atas bola sehingga otot menjadi rileks dan otot dasar panggul lebih elastis, selain berpengaruh pada kondisi fisik ibu juga berpengaruh pada otak dimana dengan gerakan *gymball* otak akan teralihkan untuk tidak fokus pada rasa sakit melainkan pada gerakan *gymball*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif". Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif" bahwa dengan *gymball* dapat menurunkan intensitas nyeri sebesar 2,6216.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif" bahwa sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 19 responden (55,9%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 4 responden (11,8%) setelah di berikan gym ball.

Gym ball adalah alat yang relatif baru untuk meningkatkan pengalaman persalinan. Menggunakan *gym ball* menggabungkan goyang dan gerakan yang secara teoritis, membantu janin menemukan lebih bugar melalui panggul juga meningkatkan kemajuan persalinan. Posisi ibu mempengaruhi banyak aspek dari anatomi dan adaptasi fisiologi yang diperlukan mempengaruhi semua aspek yang mempengaruhi proses persalinan termasuk kekuatan, jalan lahir, bayi dan plasenta dan psikis. Latihan *gym ball* dapat meredakan nyeri kelelahan wanita dengan meningkatkan kelenturan panggul, mobilitas dan posisi janin sehingga secara bersamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial wanita dan mengurangi tindakan selama proses kelahiran bayi serta mendorong terjadinya percepatan proses kelahiran. Manfaat penggunaan gym ball ketika proses kelahiran bayi dapat dirasakan terutama pada saat awal mulai terjadi nya kontraksi ibu yang dipercaya dapat menambah ukuran rongga panggul.

Selama proses kehamilan, penggunaan latihan *gym ball* dapat membantu melenturkan otot-otot dan tulang belakang dan merangsang refleks postural. Saat ibu duduk diatas bola pada kehamilan trimester III dapat memberikan rasa nyaman. Pada masa persalinan, gym ball ini juga dinilai sangat penting. Bola ini dapat dapat dilakukan dengan berbagai posisi. Bola tersebut akan memberi dukungan pada perineum dan janin tetap sejajar panggul.

Menurut asumsi peneliti penggunaan *gymball* dapat menurunkan rasa nyeri selama proses persalinan, mampu meningkatkan rasa nyaman pada ibu, membuka pinggul lebih lebar sehingga penurunan kepala lebih cepat. Rasa nyaman pada ibu akan meningkatkan hormone endorphin akibat dari lengkungan bola yang merangsang daerah panggul sehingga berpengaruh pada rasa nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Pengaruh Penggunaan *Gymball* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di Klinik Bidan Tio Tahun 2025, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

Penelitian ini sejalan dengan Theresia Shella Beredikta, dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh Penggunaan *Gym Ball* dan Asuhan Sayang Ibu Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontro.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulana, dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Gym Ball* dan Herbal *Compress* Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *gym ball* dan kompres herbal terhadap intensitas nyeri.

Feva Tridiyawati, dkk (2022) dalam penelitian yang berjudul "Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman dan *Gym Ball Exercise* dalam Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan". Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh bimbingan gym ball terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif.

Proses persalinan diawali dengan kontraksi rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada ibu yang akan bersalin. Sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri selama persalinan. Rasa nyeri persalinan bersifat individual, setiap individu akan mempersepsikan rasa nyeri yang berbeda terhadap stimulus yang sama tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya. Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh saraf sensorik yang terdiri dari dua komponen fisiologis dan psikologis. Komponen fisiologis merupakan proses penerimaan impuls oleh saraf sensorik dan menyalurkan ke saraf pusat. Sedangkan komponen psikologis meliputi rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi rasa nyeri tersebut.

Nyeri persalinan merupakan suatu gabungan dari komponen objektif yang merupakan aspek sensorik nyeri dan komponen subjektif yang merupakan komponen emosional dan psikologis. Nyeri timbul sebagai akibat dari adanya rangsangan berbagai zat algesik meliputi prostaglandin, serotonin, bradikinin dan lain sebagainya pada reseptor nyeri yang dapat dijumpai pada lapisan supervisial kulit dan berbagai jaringan didalam tubuh seperti perioustem, permukaan sendi, otot rangka.

Penyebaran nyeri pada kala satu persalinan adalah nyeri punggung bawah yang dialami ibu disebabkan oleh tekanan kepala janin terhadap tulang belakang, nyeri ini tidak menyeluruh melainkan nyeri disuatu titik. Akibat penurunan janin, lokasi nyeri punggung berpindah ke bawah, ke tulang belakang bawah serta lokasi denyut jantung janin berpindah ke bawah pada abdomen ibu ketika terjadi penurunan kepala. Stimulus nyeri dalam persalinan tidak dapat dihilangkan, kecuali jika dilakukan sectio caesaria yang akan menghentikan proses persalinan. Beberapa abnormalis seperti malpresentasi, dapat meningkatkan atau memperpanjang stimulus tersebut sehingga menambah potensi keluhan nyeri. Ambang nyeri dalam persalinan dapat diturunkan oleh rasa takut, kurangnya pengertian, dan berbagai permasalahan jasmani (demam, kelelahan, asidosis dehidrasi, ketegangan.

Menurut asumsi peneliti rasa nyeri timbul dari kondisi internal ibu sendiri dan lingkungannya, dimana adanya persepsi nyeri yang berbeda, usia ibu saat melahirkan, kelelahan, rasa cemas yang berlebihan, control nyeri dan rendahnya kepercayaan akan kemampuan dalam melahirkan secara normal yang menjadi penghambat dalam tercapainya persalinan yang aman dan normal. Rasa nyeri yang berlebihan akan berdampak pada kelelahan, rasa cemas, meningkatknya rasa nyeri sebelum pembukaan semakin besar dan terjadinya fetal distress ataupun denyut jantung janin melemah atau meningkat. Adanya intervensi melalui gym ball akan membantu ibu dalam meningkatan rasa nyaman, memposisikan bayi ke jalan lahir, membukan dan mempelabr jalan lahir sehingga rasa nyeri dapat berkurang dan mempercepat proses kala I.

KESIMPULAN

Penggunaan gym ball berpengaruh efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin di Klinik Bidan Tio Tahun 2025. Setelah diberikan intervensi gym ball, rata-rata nyeri persalinan mengalami penurunan dari 5,47 menjadi 2,8, dan hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai p-value 0,000.

REFERENCES

Luthans F. Organizational Behavior. New York: Mc Graw-Hill; 2006.

Hesapro. The link between productivity and health and safety at work Hesapro. Eur Union Lifelong Learn Program [Internet]. 2013;(April):32. Available from: www.hesapro.org

OSHA. Caring for our caregivers: Facts about hospital worker safety. 2013;(September):1–32. Available from:

https://www.osha.gov/dsg/hospitals/documents/1.2_Factbook_508.pdf
RI P. KMK No. 340 ttg Klasifikasi Rumah Sakit.pdf. 2010.
Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Medical Surveillance for Healthcare Workers Exposed to Hazardous Drugs. 2007;
Wieke Yuni Christina, Ludfi Djakfar AT. Pengaruh Budaya Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Kinerja Proyek Konstruksi. J Rekayasa Sipil. 2012;6(1):83–95.
Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
Saputra AA. Pengaruh program Kesehatan Dan Keselamatan Kerja K3 terhadap produktivitas kerja pada PT. PLN (Persero) cabang Pinrang. 2017;
Direktorat Bina Kesehatan Kerja Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1087/MENKES/SK/VIII/2010 Tentang Standar Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Rumah Sakit. kemenkes RI. 2010;1–36.
RSU Sultan Abdul Aziz Peureulak. Profil Rumah Sakit Tahun 2016. Aceh; 2016.
Suyono KZ, Nawawinetu ED. KESELAMATAN KERJA DENGAN SAFETY BEHAVIOR DI PT DOK DAN PERKAPALAN SURABAYA UNIT HULL CONSTRUCTION. 2010;647.
Ratih Dwi Kartikasari BS. Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Karyawan Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Surya Asbes Cement Group Malang). J Adm Bisnis [Internet]. 2017;44(1):89–95. Available from: http://administrasibisnis.studentjournal.ub.ac.id/index.php/jab/article/download/1731/2111
Hutapea J. Pelaksanaan Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Perusahaan Jasa Konstruksi Bangunan Pada PT. Adhi Persada Gedung (Proyek Transmart Carrefour. Universitas Atma Jaya Yogyakarta; 2016.
Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
Dnp DP, Dnp DA, Dnp MD, Fitzpatrick J. American Journal of Infection Control Factors in fl uencing nurse compliance with Standard Precautions. Am J Infect Control [Internet]. 2016;44(1):4–7. Available from: http://dx.doi.org/10.1016/j.ajic.2015.10.001
KagoNjeru D. Evaluation of Occupational Safety and Health Management Systems at Egerton University. 2015;80.
Ayu I, Meytha E. Hubungan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Dengan Kinerja Karyawan Pada PT. UoB Indonesia Cabang Bengkulu. Ekombis Rev. 2005;185–96.
Mwawasi GM. Factors Influencing Occupational Health and Safety Practices in the Private Hospitals in Mombasa Island a Research Project Report Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Award of a Master of Arts Degree in Project Planning and Manageme. 2012;
Pemerintah P. Peraturan Pemerintah no 50 tahun 2012 tentang Penerapan SMK3. 2012;
Lisnanditha Y. Pengaruh Kepemimpinan, Budaya Keselamatan Kerja, dan Iklim Keselamatan Kerja Terhadap Perilaku Keselamatan Kerja : Studi Kasus di PT. Krama Yudha Ratu Motor (KRM). 2016.
The ARBY, Nuclear I, Advisory S. Key Practical Issues in Strengthening Safety Culture IAEA SAFETY RELATED PUBLICATIONS. 2002;
Mangkunegara A. Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya; 2011.