

## UPAYA MEMPERCEPAT KEMAJUAN PERSALINAN DENGAN BIMBINGAN GYM BALL PADA IBU BERSALIN

Debby Yolanda<sup>1\*</sup>, Delsa Wandari<sup>2</sup>, Ayu Azzahra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

E-mail Coresponding: [debbydiko@gmail.com](mailto:debbydiko@gmail.com)

---

### Info Artikel

**Masuk: 04 Juli 2024**

**Revisi: 13 Juli 2024**

**Diterima: 27 Juli 2024**

### Keywords:

*Parenting, Gym Ball, Mother*

### Kata kunci:

*Persalinan, Gym Ball, Ibu Bersalin*

E-ISSN: 2775-2402

---

### ABSTRACT

Parenting is the process of producing conception products that can live from the uterus to the outside world. Parenting involves physiological processes that allow a series of major changes in the mother to be able to give birth to the fetus through the birth pathway. This activity aims to learn about the benefits of gym ball guidance for the delivery process, so that the midwife wants to do gym ball. This community service activity is carried out in the Bidan "N" Self-Practice, this activity is considered a very important activity to accelerate the delivery process. Based on the results of the activities that have been carried out are obtained before the Gymball performed Pre test that is the activity to test the level of knowledge of the respondents about the gymball technique for mothers and the benefits of gymball for the mothers. After giving guidance Gymball conducted Post test with the activity of testing the knowledge level of respondents concerning the material after the activity is completed. This activity aims to learn about the increased knowledge of respondents from before listening to the material exposure to the knowledge of the respondents after listening the presentation delivered. It does gymball guidance at the time of 1 influence on the progress of childbirth indicated by the ongoing rapid opening of the cervix, falling head, effectively helping to respond to pain and reducing the length of labor when I phase is active.

---

### ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan mencakup proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat bimbingan gym ball untuk proses persalinan, sehingga ibu bersalin mau untuk dilakukan bimbingan gym ball. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan "N", Kegiatan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat penting untuk mempercepat kemajuan persalinan. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan didapatkan sebelum dilakukan Gymball dilakukan Pre test yaitu kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai teknik gymball untuk ibu bersalin dan manfaat gymball untuk ibu bersalin. Setelah diberikan Bimbingan Gymball dilakukan Post test dengan kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi setelah kegiatan selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dari sebelum mendengarkan paparan materi dengan pengetahuan responden setelah mendengarkan paparan yang disampaikan. Dilakukannya bimbingan gymball pada kala 1 berpengaruh terhadap kemajuan persalinan yang ditunjukkan dari berlangsung cepatnya pembukaan servik, penurunan kepala, efektif membantu merespon rasa sakit dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif.

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan mencakup proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal merupakan 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 pada ibu maupun janin (Janmah, 2017).

Saat proses persalinan rasa nyeri akan semakin meningkat ketika ibu mengalami stress dan kelelahan akibat persalinan lama. Nyeri persalinan perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu persalinan (Tetti, 2018). Upaya dalam mencegah persalinan lama salah satunya dengan bimbingan gym ball yang menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis.

Gym Ball adalah bola fisioterapi yang membantu ibu dalam tahap pertama persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Elastisitas dan kelengkungan bola merangsang reseptor di panggul, sehingga dengan menerapkan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin, gerakan duduk di atas bola dan batu memberikan perasaan nyaman dan mendorong kemajuan persalinan (Hernawati et al, 2021).

Penelitian Siregar pada tahun 2020 yang berjudul pengaruh pelaksanaan teknik birth ball kemajuan persalinan yang mengungkapkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan untuk status birth ball dilaksanakan dan tidak dilaksanakan adalah berbeda dimana status birth ball dilaksanakan lebih cepat 224,3 menit dibandingkan dengan status birth ball tidak dilaksanakan. Dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai  $p\text{-value } 0,0000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik birth ball kepada kemajuan persalinan (Siregar et al, 2020).

## RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas bimbingan gym ball sangat penting untuk upaya mempercepat kemajuan persalinan. Jadi ibu bersalin sangat diperlukan untuk mengetahui manfaat bimbingan gym ball untuk proses persalinan, sehingga ibu bersalin mau untuk dilakukan bimbingan gym ball.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan “N”, Kegiatan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat penting untuk mempercepat kemajuan persalinan. Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di BPM “N” antara lain :

- 1) Pembuatan proposal pengabdian masyarakat
- 2) Pembuatan Media (leaflet)
- 3) Pembuatan pertanyaan tentang gymball dan manfaat gymball
- 4) Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan

Alat dan bahan yang digunakan adalah:

1. Flip Chart
2. GymBall

Program Bimbingan gym ball melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### 1. Perizinan

Perizinan Bimbingan gym ball dilakukan setelah menentukan tempat sasaran penyuluhan yaitu BPM “N” Padang Panjang

### 2. Persiapan Kegiatan

Persiapan Bimbingan gym ball dimulai dengan menyiapkan bahan berupa Media (leaflet).

### 3. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan Bimbingan gym ball ini dilakukan selama bulan Mei s/d Juni 2024 bertempat di BPM “N” Padang Panjang

. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Pengisian daftar hadir
- b. Pretest dengan menggunakan lembar kuisisioner mengenai teknik gymball dan manfaat gymball untuk ibu bersalin yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai kemampuan masing-masing responden.
- c. Lakukan bimbingan gymball.

- d. Posttest dengan menggunakan lembar kuisioner mengenai teknik gymball dan manfaat gymball untuk ibu bersalin yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai kemampuan masing-masing responden.

#### 4. Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan dengan metode tanya balik dan diskusi.

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang gymball dan manfaat gymball

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### 1. Sebelum Bimbingan Gymball

Sebelum dilakukan Gymball dilakukan Pre test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai teknik gymball untuk ibu bersalin dan manfaat gymball untuk ibu bersalin. Kegiatan ini dilakukan sebelum kegiatan berlangsung. Uji tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisioner mengenai teknik gymball untuk ibu bersalin dan manfaat gymball untuk ibu bersalin yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai kemampuan masing-masing responden. Didapatkan hasil belum semua ibu bersali mengetahui tentang Teknik dan manfaat Gym ball.

#### 2. Setelah Bimbingan Gymball

Setelah diberikan Bimbingan Gymball dilakukan Post test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi setelah kegiatan selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dari sebelum mendengarkan paparan materi dengan pengetahuan responden setelah mendengarkan paparan yang disampaikan

#### 3. Hambatan

Tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakannya Bimbingan Gymball pada ibu bersalin.

#### 4. Target Luaran

Hasil dari implementasi ini akan berupa perubahan pemahaman responden tentang Teknik gymball dan manfaat gymball. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner. Indikator penilaian mencakup aspek berikut: Pengetahuan tentang teknik gymball dan manfaat gymball.

#### Dokumentasi



#### SIMPULAN

Dilakukannya bimbingan gymball pada kala 1 berpengaruh terhadap kemajuan persalinan yang ditunjukkan dari berlangsung cepatnya pembukaan servik,

penurunan kepala, efektif membantu merespon rasa sakit dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Hernawati, E. (2021, Agustus). Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 6, 83-90.

Janmah. (2017). *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Depkes RI.

Siregar. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Teknik Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan. *Jurnal Penelitian Kebidanan dan Kespro*. Vol 3(1), pp: 76-83.