

PENGGUNAAN GYMBALL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MEMPERCEPAT DURASI PENURUNAN KEPALA JANIN

Ayuni Septiyani¹, Sarah Fitria²

^{1,2}) Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia
e-mail: 200206009@student.umri.ac.id^{1,2})

Abstrak

Perubahan akibat kehamilan dialami oleh setiap ibu hamil, Perubahan tubuh akan terlihat secara bertahap dapat kita lihat dari peningkatan berat badan ibu hamil menyebabkan postur dan cara berjalan ibu berubah. Peningkatan distensi abdomen membuat panggul miring kedepan, penurunan tonus otot perut, pusat gravitasi bergeser ke depan sehingga ada kecenderungan bagi otot pinggang untuk memendek dan apabila otot abdomen meregang akan menyebabkan ketidakseimbangan otot pelvis yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada pinggang bagian bawah dan berdampak pada lambatnya durasi penurunan kepala janin, penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan ketidaknyaman terhadap ibu hamil trimester III dalam melakukan penggunaan *Gymball* untuk mempercepat durasi penurunan kepala janin, Metode asuhan yang digunakan adalah berupa studi kasus terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami masalah dengan keluhan nyeri perut bagian bawah, hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yaitu bahwa duduk di atas bola (*Gymball*) dapat memberikan sensasi rasa nyaman terutama pada punggung dan pinggang. Sensasi nyaman ini juga membantu ibu mempercepat durasi penurunan sehingga mengurangi keluhan nyeri yang dirasakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah asuhan yang diberlakukan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan Penggunaan *Gymball* untuk mempercepat durasi penurunan kepala janin dan proses persalinan.

Keyword: *Gymball* ; Durasi penurunan kepala janin ; Ibu hamil trimester III

Abstract

Changes due to pregnancy are experienced by every pregnant woman. Changes in the body will be visible gradually. We can see from the increase in the weight of pregnant women causing the mother's posture and way of walking to change. Increased abdominal distension causes the pelvis to tilt forward, decreases the tone of the abdominal muscles, the center of gravity shifts forward so that there is a tendency for the waist muscles to shorten and if the abdominal muscles stretch it will cause an imbalance in the pelvic muscles which can cause discomfort in the lower waist and impact on slowness. duration of fetal head descent, this study aims to provide care for third trimester pregnant women who are uncomfortable in using Gymball to speed up the duration of fetal head descent. The care method used is in the form of a case study of third trimester pregnant women who experience problems with complaints of lower abdominal pain. , the results of research conducted on pregnant women in the third trimester are that sitting on a ball (Gymball) can provide a comfortable sensation, especially on the back and waist. This comfortable sensation also helps mothers speed up the duration of the decline thereby reducing the pain they feel. The conclusion of this research is that the care applied to pregnant women in the third trimester is the use of a Gymball to speed up the duration of descent of the fetal head and the delivery process.

Keyword: *Gymball* ; Duration of descent of the fetal head; Third trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah yaitu suatu proses dimana bertemunya sel telur dan sel sperma yang berhasil membuahi sehingga menjadi zigot., kehamilan normal dihitung dari masa pembuahan sampai 40 minggu atau 10 bulan (Fitria et al., 2021). Menurut rahmawati kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi yang akan berkembang menjadi janin yang aterm sampai dengan

proses persalinan (Nurzannah, 2022). Multigravida adalah seorang perempuan yang pernah hamil lebih dari satu kali (Mulyasari & Putriastuti, 2021).

Standar asuhan kehamilan minimal 6 kali kunjungan pada masa kehamilan. Kunjungan kehamilan pada trimester 1 kehamilan dilakukan sebanyak 2 kali kunjungan (1 dengan bidan dan 1 dengan dokter), pada trimester 2 kehamilan dilakukan 1 kali kunjungan (dengan bidan) dan pada trimester 3 dilakukan 3 kali kunjungan (1 dengan dokter dan 2 dengan bidan). (Kemenkes RI, 2020).

Perubahan akibat kehamilan akan dialami oleh seluruh tubuh wanita, mulai dari sistem pencernaan, kardiovaskular, dan sistem muskuloskeletal perubahan tubuh secara bertahap dari peningkatan berat badan ibu hamil menyebabkan postur dan cara berjalan ibu hamil berubah. Perubahan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, pusat gravitasi bergeser kedepan sehingga ada kecenderungan bagi otot pinggang untuk memendek jika otot abdomen meregang menyebabkan ketidakseimbangan otot pelvis yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada pinggang bagian bawah dan juga berdampak pada penurunan kepala bayi (Sri Hadi Sulistiyarningsih & Siti Ni'amah, 2023).

Perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III ketidaknyamanan yang terjadi seperti nyeri perut bagian bawah sering kencing, varises atau wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah. Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis tetapi apabila ketidaknyamanan tersebut dibiarkan akan menimbulkan dampak baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu dan janin.

Penurunan kepala adalah penurunan letak atau presentasi kepala yang dapat dilihat dan dinilai dari pemeriksaan Leopold dengan konsep divergen atau konvergen. Faktor penyebab penurunan yaitu kelainan presentasi, kelainan jalan lahir, kontraksi yang tidak kuat, kehamilan kembar, keadaan ibu dan keadaan janin, penurunan janin lama tidak segera diatasi maka akan berdampak pada ibu, selain itu dampak yang akan ditimbulkan adalah seperti perdarahan karena antonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Nurhasanah et al., 2023).

Nyeri perut bagian bawah adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh tertariknya ligamentum, sehingga menimbulkan nyeri seperti kram ringan atau terasa seperti tusukan yang akan lebih terasa akibat gerakan tiba-tiba di perut bagian bawah, kondisi ini jika dibiarkan akan menimbulkan dampak lanjutan seperti sakit yang diakibatkan oleh otot-otot yang berkontraksi secara tiba-tiba dan rasa tidak nyaman. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan atau keluhan tersebut adalah dengan melakukan gerakan di atas *Gym ball* untuk merelaksasi otot dan juga melakukan body mekanik yang baik (Natalia & Handayani, 2022).

Gym ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu hamil dalam penurunan kepala bayi yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. *Gym ball* merupakan salah satu metode non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat durasi persalinan. Salah satu latihan *Gym ball* diantaranya *pelvic rocking* merupakan latihan menggoyangkan panggul kekanan dan kekiri, kedepan kebelakang, dan berputar (Rakizah et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sri Hadi Sulistiyarningsih & Siti Ni'amah, 2023) tentang pengaruh tehnik *Gym ball* terhadap penurunan bagian terbawah janin pada ibu primigravida trimester III, didapatkan hasil bahwa penurunan bagian terbawah

janin sebelum pemberian tehnik *Gym ball* sebanyak 10 ibu hamil (100%) bagian terbawah janin belum masuk PAP. Sedangkan penurunan bagian terbawah janin setelah pemberian tehnik *Gym ball* sebanyak 2 ibu hamil (20%) belum masuk PAP, 3 ibu hamil (30%) bagian terbawah janin sudah masuk kedalam panggul (Hodge I-II) dan bagian terbawah janin masuk kedalam panggul (Hodge II-III) sebanyak 5 ibu hamil (30%). Rata-rata penurunan bagian terbawah janin sebelum dan sesudah pelaksanaan *Gym ball* yang dilakukan sebanyak 2x dalam 4 minggu yaitu terdapat penurunan 1/5 sampai dengan 2/5 bagian terbawah janin telah memasuki panggul. Hal ini menunjukkan bahwa dengan ibu melakukan gerakan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu penurunan kepala bayi dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin.

Bola adalah salah satu alat yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Duduk tegak di atas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu mempercepat durasi penurunan. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Posisi duduk di atas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan di atas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, pasien bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman di atas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi (Hernawati, 2021).

Manfaat menggunakan *Gym ball* pada ibu hamil trimester III ini yaitu ibu merasakan perubahan kenyamanan pada bagian nyeri yang dirasakan. (Rakizah et al, 2023). selain itu *Gym ball* memiliki manfaat selama persalinan. Pada saat persalinan *Gym ball* dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mengurangi menggunakan analgesik, mempermudah kepala janin turun ke panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh (Anugerah & Hendri, 2024).

Berdasarkan asuhan kebidanan komprehensif yang dilakukan di klinik sejahtera pada Ny. M ibu mengeluh nyeri perut bagian bawah sehingga ibu merasa sedikit terganggu dan kurang nyaman dan perlu dilakukan asuhan yaitu membantu ibu menggunakan *Gym ball* untuk mempercepat durasi penurunan kepala janin. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang "penggunaan *Gym ball* pada ibu hamil trimester III untuk mempercepat durasi penurunan kepala janin". Tujuan studi kasus ini yaitu melakukan pemberian asuhan penggunaan *Gymball* pada ibu hamil trimester III untuk mempercepat durasi penurunan kepala janin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis studi kasus (*Case Studies*) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, Penelitian ini menggunakan metode self-administered survey yang bertujuan untuk mengetahui percepatan durasi penurunan kepala janin dengan menggunakan metode *Gym ball* untuk mempercepat proses penurunan kepala janin. penelitian ini dilakukan di klinik sejahtera pekanbaru pada tanggal 07 juni 2023, Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami masalah dengan keluhan nyeri, dalam melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara, observasi, ,

pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain dan pada kasus studi kepustakaan diambil dari 5 tahun terakhir. Laporan kasus ini merinci metode *Gym ball* pada Ny. M.

HASIL PENELITIAN

Asuhan penelitian ini diawali pada kunjungan kehamilan Ny. M di klinik sejahtera pekanbaru, sebelum dilakukan asuhan penggunaan *Gym ball* ini terlebih dahulu ny. M diwawancarai tentang pengetahuan mengenai *Gym ball*, hasil dari wawancara yang dilakukan pada Ny. M bahwa Ny. M kurang mengetahui tentang *Gym ball* yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan mempercepat durasi penurunan kepala janin, Pada studi kasus ini menyebutkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *Gym ball*, sebelum dilakukannya latihan *Gym ball* ini ibu mengeluh nyeri perut bagian bawah dan penurunan bagian terbawah janin belum masuk PAP, selama kehamilan *Gym ball* akan merangsang reflex postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang sacroiliac serta dapat membantu mempercepat durasi penurunan karena membantu pinggul membuka dan efektif menurunkan skala nyeri, *Gym ball* juga dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta dan bayi. Setelah dilakukannya latihan *Gym ball* dapat memberikan rasa nyaman disekitaran pinggang dan perut serta memberi tekanan balik pada perineum dan paha, sehingga mempercepat durasi penurunan dan bagian terbawah janin sudah masuk PAP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Siregar yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kemajuan persalinan terhadap ibu bersalin dengan status birth ball dan tidak birth ball. Dimana status birth ball dilakukan lebih cepat 224,3 menit dibandingkan dengan status birth ball tidak dilakukan. Dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai p-value $0,0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik birth ball terhadap kemajuan persalinan

Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa Pelvic Rocking Exercise dapat mempercepat kala I fase aktif persalinan pada ibu multigravida dengan p value $0,0043 (< 0,05)$. Metode ini sangatlah efektif. dengan menggunakan alat bantu bola persalinan dirasakan cukup efektif karena memudahkan ibu bergerak bebas mengubah posisi dengan sesuai keinginan dan mengikuti irama dari kontraksi his nya. dengan melakukan gerakan *Gym ball* ini akan memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri dan mempercepat durasi penurunan kepala janin, penelitian ini dilakukan pada usia kehamilan 37 minggu dimana ibu dianjurkan untuk duduk diatas bola dengan menggoyangkan panggul ke samping kanan dan kiri kemudian maju mundur dan memutar minimal sebanyak 2 x 8 hitungan yang masing-masing gerakan dilakukan selama 10-15 menit.



Gambar 1.1 Praktik Latihan Gymball
Sumber : Dokumentasi Pribadi

DISKUSI

Berdasarkan data diatas jelaskan tentang seorang ibu hamil trimester III melakukan kunjungan di klinik sejahtera dengan keluhan nyeri perut bagian bawah dan dilakukan pemeriksaan serta memberikan asuhan atau anjuran terhadap permasalahan yang dihadapi oleh ibu. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ibu hamil, trimester III multigravida yang mengeluh sakit perut bagian bawah, dengan keluhan yang dialami ibu hamil maka asuhan yang dilakukan adalah diberlakukan metode *Gym ball*.

Gym ball selama kehamilan akan merangsang reflex postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang sacroiliac. Teknik dan cara pemanfaatan *Gym ball* ini diawali dengan gerakan duduk diatas bola dengan melakukan gerakan panggul ke samping kanan dan kiri kemudian maju mundur dan memutar minimal sebanyak 2x 8 hitungan yang masing-masing gerakan dilakukan selama 10-15 menit. Salah satu gerakan latihan *Gym ball* ini berupa duduk diatas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Anggraini dan Hidayah, 2023) pembuktian bahwa *Exercise Gym Ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil.

Pada tahap akhir asuhan *Gym Ball* dilakukan, Ny. M juga dilakukan evaluasi mengenai beberapa hal yang pertama adalah apakah yang ibu rasakan setelah melakukan latihan *Gym Ball*. Setelah melakukan gerakan-gerakan *Gym ball* Ny. M mengatakan nyaman setelah melakukannya. Ny. M mengatakan bahwa duduk di atas bola *Gym Ball* memberikan sensasi rasa nyaman terutama pada pinggang dan perut serta mempercepat durasi penurunan kepala janin. Sensasi nyaman ini juga membantu ibu untuk mengurangi keluhan nyeri dan pegal-pegal yang sering dialami ibu hamil, terutama ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (sugianti et al 2023) bahwa *Gym ball* efektif dalam menurunkan skala nyeri sacroiliac joint pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan Ny. M yang dilakukan diklinik sejahtera pekanbaru pada tahun 2023, dilaksanakan menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP setelah peneliti melakukan pemeriksaan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa

penggunaan *Gym ball* terbukti efektif dapat mempercepat durasi penurunan kepala janin, dan menghilangkan nyeri serta memberikan rasa nyaman. Sehingga metode *Gym ball* ini bisa diterapkan pada ibu hamil trimester III yang sudah cukup bulan untuk mempersepat durasi penurunan kepala janin.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi untuk pengembangan ilmu kebidanan khususnya mengenai masalah pada ibu hamil trimester III, Selanjutnya diharapkan juga dapat menambah dasar materi dan wawasan untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan informasi yang didapat dari penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, klinik sejahtera pekanbaru, dan pasien Ny. M yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini dan Hidayah. (2023). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 7(1), 13282. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.324>
- Anugerah, N., & Hendri, W. (2024). *Pemanfaatan Birth Ball dalam Kala Satu Persalinan untuk Mempercepat Penurunan Kepala Janin*. 2(3), 240–250.
- Fitria, H., Chairani, Y., & Yulizawati. (2021). Modul Continutty of care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana). In *Continutty Of Care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Bayi Baru Lahir Dan Keluarga Berencana)*.
- Hernawati, E. (2021). *Pengaruh bimbingan Gym ball terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida*. 6(2), 83–90.
- Mulyasari, R., & Putriastuti, W. (2021). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA Ny. "H" G2P1A0 DENGAN INTERVENSI PELVIC ROCKING PADA MULTIGRAVIDA. *Posiding Kebidan SEMINAR NASIONAL "BIDAN TANGGUH BIDAN MAJU"*, 1(2), 57–63.
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>
- Nurhasanah, Aksari, S. T., Dahlia Arief Rantauni, Nurimanah, N. D., & Sukmawati, E. (2023). Penerapan Teknik Komplementer Penggunaan Gymball untuk Mempercepat Penurunan Kepala. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 291–295. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/jumkes/article/view/304/324>
- Nurzannah, M. (2022). *Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya zat besi pada masa kehamilan*. 1(6), 449–451.
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>
- Sri Hadi Sulistiyangsih, & Siti Ni'amah. (2023). Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02). <https://doi.org/10.61902/wasathon.v1i02.635>