



**PENGARUH *GYMBALL* TERHADAP RASA NYERI PADA PROSES KALA I
PERSALINAN DI KLINIK HALIMATUSAADIAH TAHUN 2024**

PROPOSAL SKRIPSI

RIRIN ERVITA

NIM 23503043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
STIKes MITRA RIA HUSADA JAKARTA
TAHUN 2024**



**PENGARUH *GYMBALL* TERHADAP RASA NYERI PADA PROSES KALA I
PERSALINAN DI KLINIK HALIMATUSAADIAH TAHUN 2024**

PROPOSAL SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kebidanan**

RIRIN ERVITA

NIM 23503043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
STIKes MITRA RIA HUSADA JAKARTA
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Ririn Ervita
NIM : 23503043
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri Pada
Proses Kala I Persalinan Di Klinik
Halimatusadiah Tahun 2024

Telah Siap Diujikan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta.

Pembimbing I

TTD

Bdn. Yulita Nengsih., S.Si.T., M.Kes

NIDN : 0304078503

Pembimbing II



Yati Nurhayati, S.ST., M.Keb

NIDN : 0402018601

Ditetapkan di: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Tanggal :

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal ini diajukan oleh

Nama : Ririn Ervita
NIM : 23503043
Program Studi : Pengaruh *Gymball* Terhadap
Rasa Nyeri Pada Proses Kala I
Persalinan Di Klinik
Halimatusadiah Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta.

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Ditetapkan di : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Tanggal

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA RIAHUSADA JAKARTA
TANGGAL

Ririn Ervita

23503043

PENGARUH *GYMBALL* TERHADAP RASA SAKIT PADA PROSES
KALA I PERSALINAN DI KLINIK HALIMATUSADIAH TAHUN 2024

7 BAB + 45 Halaman + 7 Tabel + 3 Gambar + 9 Lampiran

ABSTRAK

Sebagian besar (90%) persalinan disertai rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh seorang ibu dapat menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu sering merasa tidak akan mampu melewati proses persalinan. Nyeri yang tidak teratasi selama proses persalinan menyebabkan komplikasi, demi menurunkan komplikasi maka dilakukan tindakan Caesar. SC dilakukan sesuai indikasi akan mencegah kematian ibu dan bayi. Namun tidak ada bukti yang bermakna bahwa rasio SC dapat mengurangi rasa nyeri dan komplikasi pasca tindakan. Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Metode non farmakologis menjadi alternatif salah satunya *Gymball* adalah bola terapi fisik yang dapat membantu mengurangi nyeri persalinan. yang dapat diaplikasikan untuk pengurangan nyeri pada persalinan.

Referensi : 8 (2010-2024)

Kata kunci : Pengaruh *gymball* terhadap rasa sakit pada proses kala I persalinan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan, yang telah mengizinkan saya untuk terus tumbuh dan belajar menjadi seorang dewasa hingga tepat pada waktunya saya dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul. ” Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri Pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024” Saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dra. Sri Danti Anwar, MA sebagai Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
2. Bdn. Imelda Diana Marsilia, SST.,SKM.,M.Keb sebagai Waket I STIKes Mitra RIAHusada Jakarta
3. Dra. Ninin Nirawati.,Med.PA sebagai Waket II STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
4. Dr. Nurhidayah, S.SiT., M.KM sebagai Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
5. Bdn. Yulita Nengsih.,S.Si.T.,M.Kes sebagai Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan memberikan pengarahan sejak awal hingga akhir pembuatan studi kasus ini dengan penuh kesabaran.
6. Yati Nurhayati, S.ST., M.Keb sebagai Pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan memberikan pengarahan sejak awal hingga akhir pembuatan studi kasus ini dengan penuh kesabaran.
7. Pihak ibu Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Lebak , 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Contents

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh	Error! Bookmark not defined.
Gelar Sarjana Kebidanan.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1.1. Latar Belakang.....	13
1.2. Rumusan Masalah	15
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	15
1.4. Tujuan Penelitian.....	15
1.3.1. Tujuan Umum.....	15
1.3.2. Tujuan Khusus	16
1.5. Manfaat Penelitian	16
1.5.1. Bagi Bidan.....	16
1.5.2. Bagi Institusi Pendidikan	16
1.5.3. Bagi Penelitian	16
2.1 TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1.1 Pengertian persalinn.....	18

2.1.2 Jenis-jenis persalinan	18
2.1.3. Teori Proses Persalinan	20
2.1.4. Tanda-tanda Kelahiran	21
2.1.5. Tahapan Persalinan	22
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelahiran	23
2.2 Secara Umum Nyeri Persalinan	24
2.2.1 Pengertian Nyeri Persalinan	24
2.2.2 Penyebab nyeri persalinan.....	24
2.2.3 Pada persalinan Faktor yang Mempengaruhi	25
2.2.4 Intensitas nyeri.....	26
2.3 Gambaran Umum Latihan Gymball	28
2.3.1 Pengertian Latihan Gymball.....	28
2.3.2 Manfaat Senam Gym Ball	28
2.3.3 Jenis-Jenis Gerakan Latihan Gym Ball	31
2.3.4 <u>2.3.3 Jenis-Jenis Gerakan Latihan Gym Ball</u>	31
2.3.5 Kontra indikasi penggunaan gymball.....	
KERANGKA KONSEP	33
3.1 Kerangka Konsep	34
3.2 Definisi Operasional.....	34
3.3 Hipotesis Penelitian.....	35
METODE PENELITIAN.....	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
Populasi.....	37
4,4 Sampel	37
4.5 Teknik Sampling.....	39

4.6 Kriteria Inklusi	39
4.7 Kriteria Eksklusi.....	39
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	40
4.9 Instrumen Pengumpulan Data	41
4.10 Sumber Data	41
4.11 Teknik Pengolahan Data.....	41
4.1.6 Editing.....	41
4.1.7 Coding.....	42
4.1.8 Scoring	42
4.1.9 Entry	43
4.1.10 Cleaning	43
4.1.11 Tabulating.....	43
4.12 Teknik Analisa Data	43
4.1.12 Analisa Univariat	43
4.1.13 Analisa Bivariat.....	44
4.1.14 Uji Noemalitas	44
(KELOMPOK INTERVENSI).....

Daftar tabel

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.2 Jadwal Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan pengaruh *Gymball*

Tabel 4.2 Distribusi Ferekuensi berdasarkan rasa nyeri

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi kala I persalinan

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 kerangka konsep

Gambar 3.2 Rumus Distribusi Frekuen

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat izin penelitian pendahuluan

Lampiran 2 surat pengambilan data

Lampiran 3 surat balasan

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Pembimbing I

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing II

Lampiran 6 dokumentasi foto

Lampiran 7 Hasil Analisis Data SPSS

Lampiran 8 Kuesioner

Lampiran 9 daftar riwayat hidup

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Persalinan normal terjadi pada usia cukupbulan tanpa disertai adanya penyulit. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 85% proses persalinan yang dilakukan secara normal dan 15-20% meninggal akibat penyakit dan komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan dari 295.000 kematian ibu, yang mayoritas terbesarnya (94%) terdapat di Negara berkembang. Data dari Kementerian Republik Indonesia, jumlah ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 5.043.078 jiwa yang mengalami komplikasi persalinan sebanyak 23,2% ibu bersalin (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2022). Laporan Nasional Riskesdas (2022) terdapat beberapa penyebab komplikasi persalinan terbesar yaitu ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), posisi janin (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), hipertensi (2,7%), perdarahan (2,4%), dan lainnya.²

Penyebab komplikasi dalam persalinan yang menyebabkan meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin adalah partus lama. Pada ibu dengan partus lama lebih beresiko terjadi perdarahan karena atonia uteri (33%), laserasi jalan lahir (26%), infeksi (16%), kelelahan (15%) dan syok (10%). Sedangkan pada janin dapat meningkatkan resiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan, Kejadian partus lama disebabkan oleh beberapa factor seperti letak janin, kelainan panggul, kelainan his, pimpinan partus yang salah, janin besar, kelainan kongenital, grandemultipara, dan ketuban pecah dini³

Gymball memiliki arti bola lahir yang dapat digunakan ibu inpartu kala 1 ke posisi yang membantu kemajuan persalinan (gerakan pelvic rocking). Adapun keuntungan dari pemakaian *Gymball* ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim lalu plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat meningkatkan output panggul sebanyak 30%, memberikan rasa nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontra-tekanan pada perineum dan paha, Postur ini bekerja dengan gravitasi mendorong turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan.⁵

Di rumah sakit umum kabupaten lebak sendiri, terdapat penggunaan *Gymball* untuk intensitas nyeri persalinan pada fase didapati hasil penelitian mengenai analisis pengaruh *gymbal exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data pre dan post pada intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan *Gymbal exercise* dengan mendapatkan p-value 0,007 sehingga p-value < 0,05. Artinya, ada pengaruh yang signifikan *Gymbal exercise* terhadap intensitas nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pada penelitian tersebut, penelitiannya hanya menggunakan satu Pada penelitian tersebut, penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok yaitu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok control sebagai kelompok pembandingan. Sehingga pada penelitian ini peneliti menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kemudian untuk metode atau bentuk latihan yang digunakan pada penelitian tersebut yaitu *pelvic rocking* atau latihan dengan menggoyangkan panggul di atas bola. Metode latihan tersebut sudah banyak diteliti oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik menambahkan gerakan yang masih jarang diteliti yaitu *stability ball exercise*, dan *pelvic tilt* yang dilakukan dengan menggunakan *Gymball* atau bola bersalin.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di klinik halimatussadiyah bahwa didapat jumlah persalinan 2 bulan terakhir 20 ibu dan mayoritas saat dalam proses persalinan ibu mengalami nyeri hebat. Berdasarkan wawancara terhadap 7 ibu yang akan bersalin didapat 100% ibu

belum mengetahui upaya dalam menurunkan nyeri menggunakan *Gymball*, berdasarkan jurnal yang didapatkan oleh peneliti bahwa penggunaan *Gymball* dapat mengurangi nyeri saat proses persalinan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Klinik Halimatusadiah dengan judul Pengaruh *Gymball* terhadap penurunan rasa nyeri pada proses kala I persalinan di klinik halimatusadiah tahun 2024

1.2. Rumusan Masalah

Dalam menurunkan nyeri pada proses persalinan dapat dilakukan tehnik penggunaan *Gymball*. Di Klinik Halimatusadiah didapat 100% ibu belum mengetahui upaya dalam menurunkan nyeri menggunakan *Gymball* berdasarkan jurnal yang didapatkan oleh peneliti bahwa penggunaan *Gymball* dapat mengurangi nyeri saat proses persalinan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Klinik Halimatusadiah dengan judul Pengaruh *Gymball* terhadap penurunan rasa nyeri pada proses kala I persalinan di klinik halimatusadiah tahun 2024.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- A. Bagaimana distribusi frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala 1 sebelum dilakukan tehnik *gymball* di klinik halimatusadiah tahun 2024?
- B. Bagaimana distribusi frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala setelah dilakukan tehnik *gymball* di klinik halimatusadiah tahun 2024?
- C. Apakah ada pengaruh tehnik *gymball* dalam mengurangi nyeri pada persalinan kala 1 di klinik halimatusadiah tahun 2024?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Di ketahui Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024

1.4.2. Tujuan Khusus

- A. Diketahui distribusi frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala 1 sebelum dilakukan tehnik *Gymball* di klinik Halimatussaadiah tahun 2024
- B. Diketahui distribusi frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala 1 setelah dilakukan tehnik *gymball* di klinik halimatuussaadiah tahun 2024
- C. Diketahui ada pengaruh tehnik penggunaan *gymball* dalam mengurangi nyeri pada persalinan

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan untuk meningkatkan keterampilan bidan dalam melakukan pertolongan persalinan normal guna menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu hamil dan neonatal.

1.5.2. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi yaitu dapat dimanfaatkan untuk menghasilkan bidan unggul sebagai penggerak masyarakat dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu hamil dan neonatal. Menambah informasi, dan menambah wawasan serta dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan mitra ria husada khususnya Jurusan Kebidanan.

1.5.3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar atau pembanding bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan dan menyempurkan penelitian yang akan datang dan menjadi bahan referensi bagi klinik halimatusadiah.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini akan membahas tentang pengaruh tehnik penggunaan *Gymball* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 di klinik hamilatussaadiyah yang beralamat. Subjek yang akan diteliti yaitu ibu yang bersalin di klinik Halimatussaadiyah bulan Juni sampai Juli 2024. Penelitian ini dilakukan di Klinik Halimatussaadiyah yang berlokasi di Kp. Pasireurih Desa Muaradua Kecamatan Cikulur Kabupaten Lebak. Jenis penelitian ini menggunakan metode *deskriptik kuantitatif* dengan pendekatan metode *quasi eksperimental*. Desain Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest dan post test non *equivalent control group*. Data yang digunakan adalah data primer dan pengambilan data dengan menggunakan sample dan di analisis dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solition (SPSS)*. Dengan melakukann pretest sebelum dilakukan tehnik penggunaann *gymball* dan hasil setelah dilakukan tehnik penggunaan *gymball*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PERSALINAN

2.1.1 Pengertian persalinan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan urin) ke dunia luar melalui jalan lahir atau cara lain. (Diana, 2019). Saat melahirkan, leher rahim membuka dan menipis agar janin bisa turun ke jalan lahir. Persalinan dan Persalinan Normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada masa kehamilan (37-42 minggu) dengan adanya kontraksi rahim ibu. Tata cara ilmiah mengeluarkan bayi dan ari-ari dari rahim melalui proses dimulai dari kontraksi rahim dan diakhiri dengan dilatasi serviks atau pelebaran leher rahim.⁵

Persalinan adalah suatu proses yang diakhiri dengan keluarnya bayi cukup bulan atau prematur, yang dilanjutkan dengan keluarnya plasenta dan selaput janin. Kelahiran anak dapat menimbulkan masalah bagi ibu hamil, karena sang ibu mengalami sakit punggung dan perut. Tidak jarang orang mengalami kesulitan bernapas atau mengalami perubahan psikologis. Artinya, perasaan takut atau cemas ketika terancam bahaya pada suatu saat saat melahirkan, dan perasaan takut terkait dengan pengalaman sebelumnya, misalnya ketakutan terkait kesulitan saat melahirkan sebelumnya.

2.1.2 Jenis-jenis persalinan

Jenis-jenis persalinan digolongkan menjadi tiga macam:

1. Persalinan normal adalah proses melahirkan secara otomatis dengan menggunakan tenaga ibu sendiri secara langsung.
2. Persalinan bantuan adalah suatu proses persalinan terus-menerus yang melibatkan bantuan atau bantuan dari luar, seperti operasi pengangkatan forceps (vakum) atau *operasi caesar (SC)*.

Persalinan dianjurkan ketika bayi sudah cukup dekat untuk bertahan hidup di luar rahim atau ketika bayi sudah siap untuk dilahirkan. Namun karena mungkin mengalami kesulitan dalam proses melahirkan, memerlukan dukungan stimulasi dengan pemberian Pitocin atau prostaglandin.

2.1.3. Teori Proses Persalinan

Menurut Penyebab Persalinan:

1. Teori Peregangan Otot-otot rahim mempunyai kemampuan untuk meregang dalam batas-batas tertentu. Setelah batas waktu berlalu, persalinan dapat terjadi dan persalinan dapat dimulai. Keadaan uterus yang persisten membesar dan menegang sehingga menyebabkan iskemia pada otot rahim. Hal ini mungkin merupakan faktor yang dapat mengganggu aliran darah uteroplasenta dan menyebabkan degenerasi plasenta.
2. Teori Pengurangan Progesteron Proses penuaan plasenta dimulai pada minggu ke-28, ketika jaringan ikat menumpuk dan pembuluh darah rusak, menyempit, dan tersumbat. Vili dermal mengalami perubahan dan produksi progesteron berkurang, membuat miometrium lebih sensitif terhadap oksitosin. Akibatnya, otot-otot rahim berkontraksi segera setelah penurunan progesteron mencapai tingkat tertentu.
3. Teori Oksitosin Internal Oksitosin dilepaskan dari kelenjar hipofisis posterior. Perubahan keseimbangan estrogen dan progesteron dapat mengubah sensitivitas otot rahim, sehingga menyebabkan kontraksi *Braxton-Hicks* lebih sering. Penurunan kadar progesteron karena kehamilan lanjut Oksitosin meningkatkan aktivitas dan dapat memulai persalinan.
4. Teori Prostaglandin Konsentrasi prostaglandin meningkat dari minggu ke-15 kehamilan hingga minggu ke-kehamilan dan disekresikan dari desidua. Pemberian prostaglandin pada . Kontraksi otot rahim bisa terjadi selama kehamilan. 8 Nyeri persalinan. Prostaglandin diduga menyebabkan kontraksi.

5. Teori hipofisis-hipotalamus-adrenal Teori ini menyatakan bahwa kehamilan sering disertai anencephaly. Persalinan tertunda karena hipotalamus belum terbentuk. Ketika Malper mengeluarkan otak babi guinea pada tahun 1933, masa kehamilan kelinci bertambah tahun. Kemungkinan pemberian kortikosteroid menyebabkan pematangan janin dan induksi persalinan. Beberapa percobaan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara hipotalamus kelenjar pituitari dengan permulaan persalinan. Kelenjar adrenal adalah pemicu persalinan.
6. Teori Defisiensi Gizi Gizi kurang pada janin pertama kali ditemukan oleh Hippocrates . Ketika nutrisi janin menurun, kehamilan segera dihilangkan.
7. Faktor lain Tekanan pada ganglia serviks pleksus Frankenhauser di belakang serviks. Ketika ganglion ini dikompresi, ia berkontraksi dan rahim menjadi hidup kembali.

2.1.4. Tanda-tanda Kelahiran

Tanda-tanda kelahiran adalah :

1. Kelegaan Beberapa minggu sebelum melahirkan, seorang ibu hamil merasa kondisinya sudah membaik dan sesak napasnya berkurang, namun . Sebaliknya, berjalan agak sulit dan terasa nyeri di kaki bagian bawah. Hal ini sering terjadi.
2. Sering buang air kecil Kepala janin mulai menonjol ke dalam lubang panggul bagian atas. Keadaan ini mengakibatkan tekanan pada kandung kemih dan mengiritasi ibu . Sering buang air kecil disebut frekuensi buang air kecil.
3. Perubahan pada leher rahim Pada akhir bulan ke-9, pemeriksaan serviks menunjukkan bahwa leher rahim yang tadinya tertutup menjadi lebih panjang, leher rahim yang hilang menjadi melunak, dan leher rahim menjadi terbuka dan tipis, terlihat tanda-tandanya. sedang terjadi.
4. Olahraga Energi dan ibu yang merasakan lonjakan energi sekitar 24 sampai 28 jam sebelum persalinan dimulai, kemudian beberapa hari

kemudian merasa lelah secara fisik karena usia kehamilan lanjut, dan sehari menjelang persalinan, ibu ditemukan penuh energi.

5. Gangguan Saluran Pencernaan Beberapa ibu mungkin mengalami gejala seperti diare, sembelit, mual, dan muntah akibat menurunnya pengaruh hormon pada sistem pencernaan.

2.1.5. Tahapan Persalinan

Tahapan persalinan terdiri dari kala I (tahap pembukaan), kala II (pengeluaran janin), kala III (pengeluaran plasenta), dan kala IV Pemantauan/Pengamatan/Pemulihan

1. Kala I (Tahap Pembukaan).

Pasien sedang dalam kala satu persalinan saat persalinan dimulai. Leher rahim terbuka dan kontraksi terjadi secara teratur, minimal dua kali sehari. 10 menit 40 detik. Tahap pertama, serviks membuka dengan lebar bukaan 10 cm. Ini juga disebut waktu pembukaan. Secara klinis, persalinan diawali dengan timbulnya histeria dan wanita tersebut mengeluarkan lendir berlumuran darah (tes darah). Lendir berdarah ini berasal dari lendir serviks saat leher rahim mulai terbuka atau mengalir secara horizontal. Pada saat itu, darah keluar dari pembuluh darah dan pembuluh darah kapiler di sekitar leher rahim pecah. Ini berubah saat serviks terbuka. Proses pembukaan serviks akibat serviks dibagi menjadi dua tahap :

- 1) Masa inkubasi: memerlukan waktu 8 jam untuk membuka hingga 3 cm, namun pada kasus yang jarang terjadi masih lemah dan pembukaannya sangat lambat. Masa Fase Aktif: berlangsung selama 7 jam dan dibagi menjadi 3 bagian. Artinya,
 - 2) Fase akselerasi berlangsung 2 jam dan 3 cm sebelumnya terbuka menjadi 4 cm.
 - 3) Diastol maksimum. Pelebaran terjadi sangat cepat, 4 hingga 9 cm dalam waktu 2 jam. Fase penundaan ketiga, terbuka sangat lambat. Pembukaan meningkat dari 9 cm menjadi 10 cm dalam

waktu 2 jam 45 detik setiap 3-4 menit. Tahapan ini terlihat pada periode primipara, yang juga terjadi pada periode multipara, namun periode laten, aktif, dan deselerasi lebih pendek.

Mekanisme pembukaan serviks berbeda antara wanita primipara dan multipara. Pada wanita primipara, ostium interna terbuka terlebih dahulu, dan serviks menjadi rata dan tipis. Selama paritas, os bagian dalam rahim sedikit terbuka. Pada saat yang sama, leher rahim membesar di dalam dan di luar rahim, dan leher rahim menjadi lebih tipis dan rata

2. Kala II (Masa Pengusiran Janin)

Tahap II adalah masa pengeluaran bayi. Periode atau tahapan dari pembukaan penuh (10 cm) hingga keluarnya bayi. Begitu leher rahim terbuka sempurna, janin akan keluar. 2-3 kali per menit, durasi 60-90 detik. Jika gelombang sistolik simetris dengan dominasi fundus, dan gelombang sistolik disesuaikan sehingga amplitudonya 40 hingga 60 mm dalam air raksa, durasinya 60 hingga 90 detik, dan periodenya 2 hingga 4 menit, ini Sempurna dan efektif. Tonus uterus selama relaksasi tetap konstan pada kurang dari 12 mmHg. Dalam hal ini, kepala janin biasanya menembus panggul, sehingga memberikan tekanan pada otot dasar panggul sehingga menimbulkan perasaan tegang secara refleksif. Anda mungkin juga merasakan tekanan di rektum dan merasakan keinginan untuk buang air besar. Perineum kemudian menonjol dan lubang anus melebar. Tidak butuh waktu lama sebelum labia mulai terbuka dan kepala janin muncul di vulva. Diagnosis kelahiran stadium II dipastikan dengan pemeriksaan panggul. Pastikan lubangnya terbuka penuh dan kepala janin Diameter 5 sampai 6 cm terlihat di dalam vulva.

3. Kala III (Pengeluaran Plasenta)

Kala III adalah masa pemisahan dan pengeluaran plasenta. Disebut juga masa uterus (masa keluarnya plasenta dan selaput ketuban). Setelah kala dua, yang berlangsung kurang dari 30 menit,

kontraksi rahim berhenti setelah sekitar 5 sampai 10 menit. Setelah bayi lahir. Saat proses retraksi rahim, rahim terasa keras dan fundus berada sedikit di atas tengah. Setelah beberapa menit, rahim berkontraksi kembali dan plasenta terpisah dari dinding. Plasenta biasanya terpisah dalam waktu 6 - 15 menit setelah bayi lahir dan keluar dengan sendirinya atau ketika ada tekanan pada bagian belakang rahim. Pengusiran plasenta dikaitkan dengan perdarahan.

4. Kala IV (Pengamatan)

Kala IV dimulai 1-2 jam setelah lahirnya plasenta, atau masa pasca melahirkan/tahap plasenta dan selaput ketuban, dimulai 2 jam setelah lahir. Karena perdarahan postnatal paling sering terjadi pada 2 jam pertama, tujuan utama kami adalah melakukan observasi. Pendarahan Darah yang keluar dari harus diukur seakurat mungkin. Kehilangan darah saat melahirkan biasanya disebabkan oleh cedera saat solusio plasenta atau robeknya leher rahim dan perineum. Rata-rata kehilangan darah Nilai normalnya adalah 1250cc, dan nilai normalnya dikatakan 100 hingga 300cc. Jika terjadi perdarahan lebih dari 500cc dianggap tidak normal dan harus dicari penyebabnya.

2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelahiran

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelahiran adalah: Kontraksi diafragma dan fungsi ligamen. Tenaga utama yang dibutuhkan saat lahir adalah tenaganya, tenaga kedua adalah tenaga tembus ibu. Jalan Lahir Kedua (Jalan Lahir) Jalan lahir terdiri atas panggul ibu yang merupakan daerah tulang padat, dasar panggul, vagina, dan lubang vagina. Karena janin harus mampu beradaptasi dengan jalan lahir yang relatif kaku, maka ukuran dan bentuk panggul harus ditentukan sebelum persalinan dimulai. Penumpang Ketiga (Janin dan Plasenta) Pergerakan penumpang atau janin sepanjang jalan lahir merupakan hasil interaksi beberapa faktor: ukuran, proporsi, posisi, postur, dan posisi kepala janin. Plasenta juga

harus melewati jalan lahir , sehingga dapat dianggap juga sebagai penumpang yang menemani janin.

2.2 Secara Umum Nyeri Persalinan

2.2.1 Pengertian Nyeri Persalinan

Nyeri persalinan merupakan pengalaman sensorik subjektif dari proses fisik yang berhubungan dengan kontraksi uterus, pelebaran dan pembubaran serviks, serta turunnya janin pada saat melahirkan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, berkeringat, diameter pupil, dan tonus otot³

Persalinan ditandai dengan kontraksi rahim, dan kontraksi sebenarnya terjadi pada minggu ke-30 kehamilan. Kontraksi Braxton-Hicks disebabkan oleh perubahan hormonal yang disebut estrogen dan progesteron, namun tidak teratur, tidak menimbulkan rasa sakit, dan memiliki kekuatan 5 mmHg. Cegukan ini adalah kontraksinya dan bersifat teratur. Cairan ketuban bisa saja berkembang dan biasanya pecah sebelum terbuka sempurna, namun terkadang bocor sebelum proses persalinan. Setelah ketuban pecah, persalinan diperkirakan akan terjadi dalam waktu 24 jam.

2.2.2 Penyebab nyeri persalinan

Menurut Alam (2021), penyebab nyeri persalinan adalah :

1. Kontraksi otot rahim Kontraksi otot rahim menyebabkan pelebaran dan melemahnya leher rahim. Iskemia uterus akibat penyempitan arteri miometrium. Ibu hanya merasakan nyeri saat melahirkan, namun tidak di sela-sela kontraksi.
2. Meregangkan Otot Dasar Panggul Nyeri akibat penggunaan otot dasar panggul yang berlebihan terjadi pada tahap awal. Nyeri ini terlokalisasi di daerah vagina, rektum, perineum, dan daerah

- perianal dan disebabkan oleh peregangan struktur saluran. Kelahiran rendah karena bagian bawah janin terjatuh.
3. Episiotomi Nyeri terjadi pada saat episiotomi. Langkah ini dilakukan sebelum terjadi laserasi atau robekan pada jalan lahir.
 4. Keadaan mental Nyeri yang berlebihan menimbulkan kecemasan. Ketakutan, Ketakutan dan ketegangan menyebabkan produksi hormon yang disebut prostaglandin, sehingga mengakibatkan stres. Situasi stres dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam menoleransi rasa sakit. Nyeri pada tahap awal persalinan merupakan proses fisiologis yang normal. Nyeri stadium awal timbul akibat pelebaran leher rahim, peregangan bagian bawah rahim, dan hipoksia sel miometrium saat kontraksi yang merupakan penyebab utama nyeri (Alam, 2021)⁴

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi

Faktor Faktor yang mempengaruhi persalinan antara lain budaya, reaksi psikologis (takut, cemas), pengalaman melahirkan, sistem pendukung, persiapan persalinan.⁶

1. Budaya

Budaya dan etnis mempengaruhi cara orang merespons rasa sakit.

2. Reaksi psikologis (cemas, takut)

Reaksi psikologis seperti cemas dan takut meningkatkan hormon katekolamin dan adrenalin. Hal ini mengurangi aliran darah dan suplai oksigen ke otot rahim. Akibatnya, arteri bisa menyempit dan menyempit, sehingga menambah rasa sakit.

3. Pengalaman Melahirkan

Orang yang sudah banyak mengalami pengalaman melahirkan mempunyai toleransi terhadap rasa sakit yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang belum pernah melahirkan.

4. Sistem Pendukung

Orang yang kesakitan seringkali membutuhkan dukungan (support system), bantuan, dan perlindungan dari anggota keluarga lain dan orang yang dicintai.

5. Mempersiapkan Kelahiran

Persiapan kelahiran yang tepat mempengaruhi respon seseorang terhadap rasa sakit. Persiapan persalinan yang tepat diperlukan untuk menghindari masalah psikologis seperti ketakutan dan kecemasan yang meningkatkan respon nyeri .

2.2.4 Intensitas nyeri

Saat persalinan Intensitas nyeri persalinan dinyatakan dengan intensitas nyeri yang dirasakan Ibu pada saat proses persalinan. Intensitas nyeri kontraksi dapat ditentukan dengan menanyakan tingkat intensitas atau dengan mengacu pada skala nyeri. Skala 0 sampai 10 dimana proses persalinan dari tahapan pembuka sampe sempurna, (skala numerik), VAS (skala analog visual), dan skala dengan profil wajah kartun atau wajah Wong Baker untuk menggambarkan intensitas nyeri dari tidak nyeri hingga 16 skala deskriptif yang tidak dapat ditoleransi⁷

Skala Intensitas Nyeri Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan. Pengukuran intensitas nyeri sangat subyektif dan individual. Selainitu, kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respons fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri.

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini , klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala yang paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala

untuk menilai nyeri, akan direkomendasikan patokan 10 cm. Individu diminta untuk membuat tingkatan nyeri dengan skala verbal. Misal nya tidak nyeri, nyeri sedang, nyeri berat, dan nyeri sangat berat atau dapat disebut juga membuat skala nyeri yang sebelumnya bersifat kualitatif menjadi kuantitatif dengan menggunakan skala 0-10 yang bermakna 0 : tidak ada nyeri, 1-3: Nyeri ringan, 4-6 : Nyeri sedang, 7-10 : Nyeri berat.⁸

2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Terhadap Ibu

a. Usia

Menurut hasil penelitian lain menyebutkan bahwa usia ibu yang lebih muda mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia tua, namun pada penelitian ini subjek penelitian terdiri atas primipara dan multipara. Intensitas nyeri pada ibu usia tua dapat dijelaskan usia tua biasanya multipara dan biasanya memiliki his yang tidak sekuat primipara, serviks yang lebih lunak kurang sensitivedibandingka dengan usia muda.

b. Paritas

Seorang ibu yang baru mengalami pengalaman pertama persalinan lebih rentan mengalami nyeri dibandingkan dengan ibu yang pernah melahirkan sebelumnya. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya pengalaman melahirkan sebelumnya.

c. Pendidikan

Orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan.

2.3 Gambaran Umum Latihan Gymball



2.3.1 Pengertian Latihan Gymball

Bola *gym* juga dikenal sebagai bola fit, bola swiss, bola stabilitas, bola pezzi, bola pil, dll. Bola bersalin ini pertama kali digunakan oleh ahli terapi fisik pada tahun 1990. Pada tahun 1963, bola digunakan untuk pasien punggung bawah, dan pada tahun 1980, Perez dan Simkin memperkenalkan bola. Termasuk dalam kelas persiapan kelahiran dan pada saat itu disebut bola kelahiran.⁹

Senam *Gymball* merupakan senam jasmani sederhana dengan menggunakan bola yang dapat dilakukan kapan saja selama kehamilan, persalinan, dan nifas, dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dan meningkatkan komponen perawatan emosional dan psikologis

2. 3.2 Manfaat Penggunaan *Gymball*

1. Merelaksasi otot dan ligamen.

Lakukan latihan goyang panggul dengan menggunakan bola kelahiran untuk memperkuat otot perut dan punggung. bagian bawah.

2. Memungkinkan kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir dan membentuk otot dasar panggul menjadi elastis dan fleksibel.

3. Membuat dasar panggul fleksibel. Bola lahir dapat digunakan untuk menggerakkan dasar panggul, melebarkan sisi kiri dan kanan, memanjangkan bagian depan dan belakang, serta mengurangi tekanan pada tulang ekor .
4. Membantu menurunkan kepala bayi.
5. Memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil dan menunjang kemajuannya.
6. Mempercepat proses kelahiran.
Menggoyangkan bola membuat ibu merasa lebih nyaman dan mempercepat kemajuan persalinan. Pasalnya, pergerakan gravitasi dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang disebabkan oleh elastisitas dan kelengkungan. Bola merangsang reseptor di panggul dan bertanggung jawab atas pelepasan . endorfin. Hal ini juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan ibu.¹⁰
7. Memperpendek kala awal persalinan dan tidak membahayakan ibu maupun janin. Jika ibu dalam posisi tegak dan condong ke depan saat melakukan persalinan, rahim berkontraksi lebih efektif, sehingga bayi dapat melewati panggul dengan lebih mudah, dan bola persalinan bergerak ke dalam panggul, akan lebih mudah. Rongga panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi mencapai dasar panggul.
8. Menyembuhkan masalah tulang dan saraf. Dengan berlatih menggunakan bola bersalin selama kehamilan dan persalinan, bola ini membantu ibu merasa lebih nyaman dan menstimulasi postur refleksi.
9. Mengurangi rasa sakit
Mengayunkan bola dengan lembut dapat membantu mengurangi rasa sakit saat persalinan saat kontraksi terjadi, terutama pada tahap awal. Setelah bola diletakkan di atas kasur atau

alas , ibu dapat berdiri atau bersandar pada bola dengan cara meremas dan menggoyang panggulnya.

Selain itu ibu juga dapat berlutut dan membungkuk dengan kuat Badan ditopang pada bola dan digerakkan sedemikian rupa untuk mendorong panggul sekuat tenaga Membantu bayi untuk berpindah ke posisi yang benar (kepala belakang) Persalinan maju lebih cepat move on.

10. Membantu mengurangi tekanan pada kandung kemih dan pembuluh darah. Penggunaan *Gymball* juga dapat membantu mengurangi tekanan pada pembuluh darah di area kandung kemih dan rahim sehingga membuat otot-otot di sekitar panggul menjadi lebih rileks. Ini juga dapat meningkatkan proses pencernaan dan mengurangi rasa tidak nyaman. Nyeri pada punggung bagian bawah, selangkangan, vagina dan sekitarnya.

2.3.3 Jenis-Jenis Gerakan Latihan Gymball

Berikut Gerakan-gerakan Menggunakan *Gymball* Menurut Gerakan saat berpegangan pada pasangan atau kursi atau meja. Gerakan ini membantu melebarkan tulang sakrum dan tulang ekor ibu hamil.¹¹

1. Lingkar Panggul/Goyang Duduk di atas bola bersalin dan lakukan latihan rotasi panggul Di atas bola bersalin, putar bergantian dari sisi kanan ke sisi kiri Untuk melatih otot panggul, panggul, dan rahim, bisa juga hamil panggul wanita terbuka ke samping, menciptakan ruang bagi janin.
2. Duduklah di atas bola kelahiran dan lakukan gerakan dari depan. Pembentukan terbalik bermanfaat untuk menghilangkan nyeri pada panggul, punggung bawah, dan punggung, serta untuk pengangkatan kepala. sekarang sudah optimal dan perlengkapannya digerakkan maju mundur dari sisi berlawanan untuk menyeimbangkannya dan tetap membentuk angka 8.

3. Sisi ke Sisi Duduklah di atas bola persalinan dan gerakkan pinggul Anda dari sisi ke sisi sambil mengangkat tangan ke atas.
4. Rentangkan kaki dan lutut setinggi pinggul, dan gerakkan panggul ke atas dan ke bawah.
5. Ibu hamil duduk di atas bola Posisi ibu hamil adalah duduk di atas bola dan memutar panggul searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.
6. Posisi ini membuka panggul, mengurangi ketegangan otot, serta dapat meminimalkan dan meredakan nyeri punggung bawah¹²
7. Berdiri membelakangi bola Posisi ibu hamil berdiri bersandar pada bola atau berpelukan. Letakkan bola di atas kursi dengan kaki agak terbuka. Gerakan ini membantu meredakan nyeri pinggang¹³
8. Berlutut dan membungkuk di atas bola Posisi berlutut dan berbaring di atas bola memberikan kenyamanan pada area punggung ibu dan sekitar panggul
9. Kemiringan Panggul Duduklah di atas bola dan gerakkan panggul Anda maju mundur.

2.3.4 Gambaran Umum Efek Penggunaan *Gymball*

Penggunaan *Gymball* merupakan sebuah latihan gerakan tubuh sederhana dengan menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan setelah melahirkan, dengan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri serta dapat dicoba untuk meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis. Penggunaan *gymball* selama persalinan mampu menurunkan tingkat nyeri. Rangsangan refleks postural dan tetap menjaga otot-otot serta postur tulang belakang dalam keadaan baik, selain itu juga dilaporkan bahwa para ibu merasa lebih nyaman dan relaks dan 95% responden menyatakan bahwa *gymball* dapat meningkatkan kenyamanan. Studi lain menemukan bahwa lama fase aktif persalinan (pembukaan serviks uteri) 30% lebih pendek dan

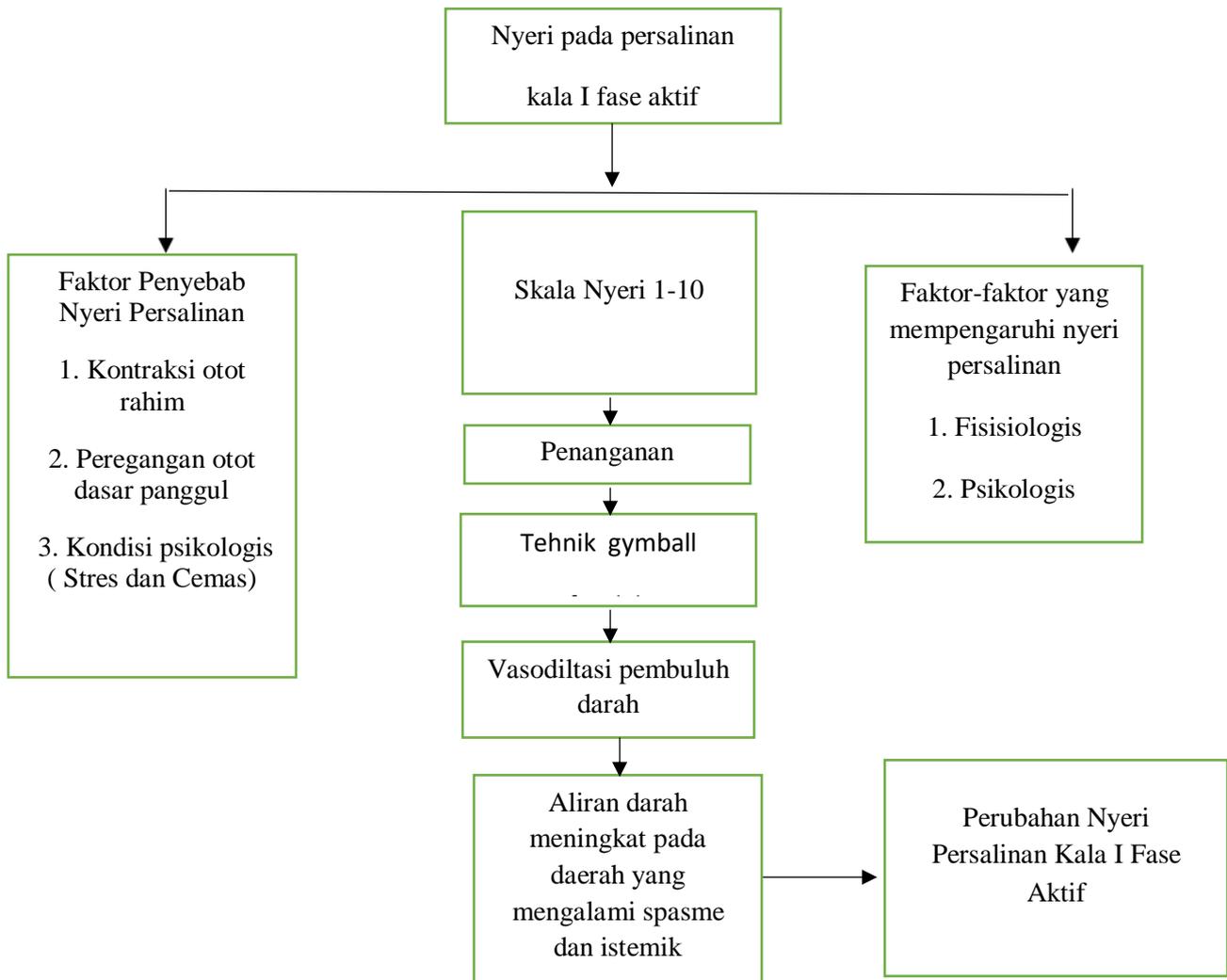
hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melakukan latihan (Sriwenda, 2016).

Terhadap Nyeri Persalinan, Kala Awal, dan Masa Laten Penggunaan *Gymball* merupakan tehnik sederhana dengan menggunakan bola yang dapat dilakukan pada masa kehamilan saat lahir atau setelah lahir. Tehnik ini diharapkan dapat membuat ibu bersalin menjadi lebih rileks dan tenang sehingga mengurangi kecemasan dan ketegangan yang disebabkan oleh hormon endorfin . tehnik ini juga diharapkan dapat mengendurkan otot-otot di sekitar panggul, memberi tekanan pada perineum, dan memijatnya untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan tahap awal. ¹⁴

2.3.5 Kontra Indikasi Penggunaan *Gymball*

Meskipun *Gymball* memiliki banyak manfaat untuk persalinan pada kala I tetapi ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum menggunakan *Gymball* Ibu hamil dengan kesehatan yang baik dengan keinginan bersalin normal, dengan usia kehamilan ≥ 37 minggu, janin tunggal hidup, presentasi kepala, tidak dilakukan induksi persalinan, ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan 4-6 cm), his adekuat (kontraksi uterus >3 kali dalam 10 menit dengan lama kontraksi >40 detik), persalinannya didampingi oleh suami atau keluarga terdekat, tidak menggunakan metode farmakologis dan ibu kooperatif (Irawati, Susanti, and Haryono 2019). Latihan *Gymball* dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini untuk mendorong persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan (Kurniawati, Dasuki, and Kartini 2017). Oleh sebab itu, untuk ibu dengan presentasi bokong tidak dianjurkan menggunakan *Gymball*, ibu dengan plasenta previa, ibu dengan komplikasi bawaan tidak dianjurkan menggunakan Birthing Ball dikarenakan akan memicu perdarahan.

2.4.6 Kerangka Teori



Bagan 2.1

Kerangka Teori Judha (2015) dalam Resti Melati (2021) , (Biswan et al., 2017),
(Utami, 2016) dalam Resti (2021).

BAB III KERANGKA KONSEP

<i>Penggunaan Gym ball</i>	Responden yg akan bersalin duduk di <i>gymball</i> sesuai dengan diameter yg ditentukan dan melakukan gerakan2 memutar panggul, mengarahkan panggul kedepan dan kebelakang, kekiri dan kekanan diatas bola pada saat ada his atau kontraksi setiap 10 mnt dimulai dari pembukaan 4-8 cm	Bola gym ball& SOP	Mengisi lembar observasi	-	
Nyeri kala 1 persalinan	Tingkat nyeri yang dirasakan ibu saat kala 1 persalinan dengan menunjukkan skala 0-10	Lembar Observasi NRS	observasi	Skala 0: Tidak nyeri Skala nyeri 1-3 Nyeri ringan : nyeri ringan (Masih bisa bisa di tahan aktivitas tidak terganggu) Skala nyeri 4-6 nyeri sedang (menggangu aktivitas) Skala nyeri 7-10 : Tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri	Ordinal

3.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa nyeri pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *one-group pretest* dan *posttest*. Desain penelitian pra eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. Peneliti memilih desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024. Pada desain ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran pertama dilakukan *pre- test* yaitu sebelum adanya perlakuan dan pengukuran yang kedua *post-test* yaitu dilakukan setelah diberikan perlakuan.

	Pre-test	Intervensi	Post-tes
Kelompok Eksperimen	O1	X	O2

O1 : Skala nyeri sebelum diberikan perlakuan

X : Penggunaan *gymball*

O2 : Skala nyeri sesudah diberikan perlakuan

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klinik halimatusadiah kabupaten lebak banten. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2024

4.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁶ Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 di klinik haliamtusadiah yang berjumlah 20 ibu bersalin pada bulan juni-juli 2024

4,4 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³⁶ Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel / Jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran penelitian kesalahan sampel yang masih bisa di tolerir atau diinginkan misalnya 10%.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 Responden sudah melakukan *gymball*, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil

perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut.

$$n = \frac{20}{1 + 20(10\%)^2}$$

$$n = \frac{20}{1,2}$$

$$n = 17$$

Disesuaikan oleh peneliti menjadi 17 responden. Ini dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di klinik halimausadiah bulan juni-juli 2024.

4.5 Teknik Pengambilan Sample

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental Sampling* yaitu pengambilan sample dilakukan tidak sengaja atau pada orang yang kebetulan ditemui pada saat pengambilan data

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sample yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

4.6 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah sample yang dapat dimasukan atau yang layak untuk diteliti yaitu :

- 1) Primigravida dan multigravida dengan usia kehamilan 37-42 minggu, janin tunggal, presentasi belakang kepala.
- 2) Berada pada kala I fase aktif dengan pembukaan 4-8 cm.
- 3) Tidak diberikan induksi persalinan
- 4) Mampu berkomunikasi secara verbal serta bisa membaca dan menulis.
- 5) Bersedia menjadi responden penelitian

4.7 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik sample yang tidak layak untuk diteliti yaitu :

- 1) Ibu berada pada fase laten persalinan
- 2) Ibu bersalin dalam kondisi gawat darurat
- 3) Tidak bersedia menjadi responden penelitian

4.8 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

1. Mengurus izin penelitian dengan membawa surat dari STIKes Mitra RIA Husada Jakarta Timur, peneliti menghubungi Ketua atau pimpinan klinik halimatusadiah, untuk meminta izin operasional sehingga dapat memulai pengumpulan data.
2. Setelah mendapatkan balasan dari Ketua atau pimpinan klinik halimatusadiah , untuk izin pengumpulan data.
3. Kemudian peneliti membawa surat ke Ketua atau pimpinan klinik halimatusadiah, untuk izin melakukan pengumpulan data.
4. Setelah responden terpilih sesuai dengan kriteria lalu peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan berisi tujuan, manfaat, prosedur penelitian.
5. Bila bersedia menjadi responden dipersilahkan menandatangani inform consent. Lalu dibagi menjadi 1 kelompok yaitu kelompok perlakuan (eksperimen).
6. Peneliti melakukan pengambilan data awal, dilakukan 5 menit. Data ini digunakan sebagai data pre-test.
7. Mengobservasi keadaan klien dan perkembangan keadaan nyeri yang dialami selama proses melahirkan yang dilakukan pada kala I fase aktif yaitu pada pembukaan 4-8 cm
8. Selanjutnya peneliti mengajarkan terapi birth ball pada responden (kelompok perlakuan) dan dipastikan dilakukan dengan benar. Terapi *Gymball* dilakukan selama 30 menit
9. Kemudian setelah data terkumpul, peneliti meminta responden kelompok perlakuan untuk melakukan *Gymball* saat kala I
10. Setelah terapi birth ball dilakukan maka diukur kembali penurunan nyeri persalinan kala I pada ibu. Data ini selanjutnya dijadikan post test

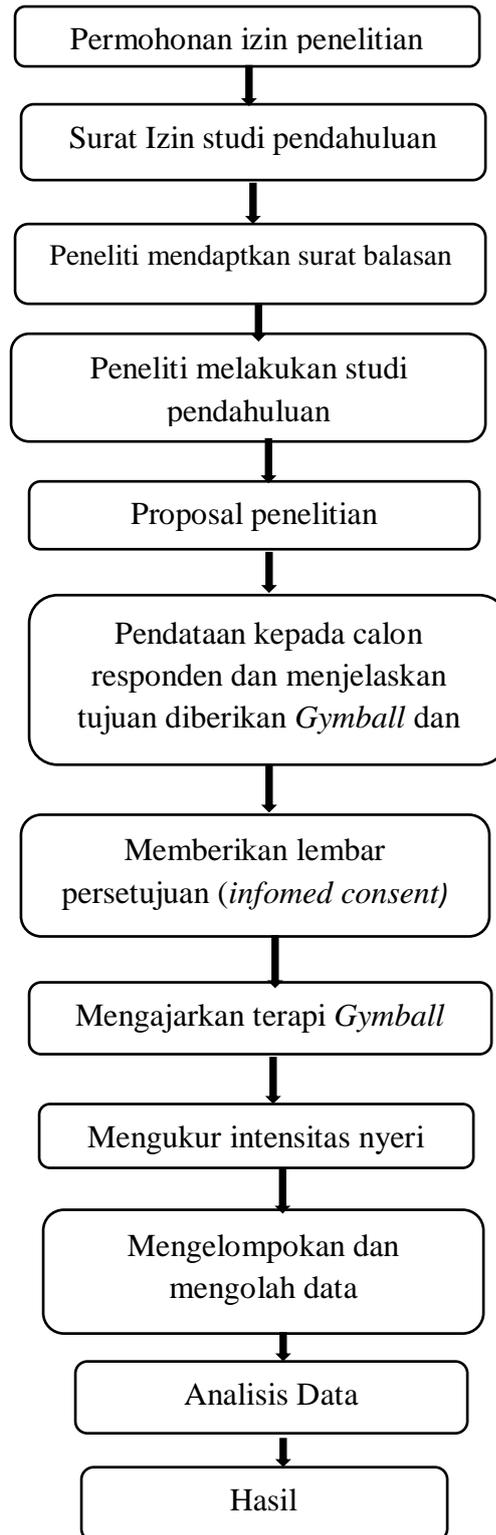
11. Setelah semua pertanyaan dalam kuesioner telah diisi, maka peneliti mengumpulkan kembali kuesioner penelitian tersebut dan melakukan terminasi dengan responden

Langkah – langkah pengumpulan data :

Pada responden (Yang diberikan tindakan menggunakan *Gymball*)

- a. Memilih responden.
 - b. Menyiapkan alat.
 - c. .Menjelaskan kepada ibu mengenai prosedur yang akan dilakukan setelah ibu bersedia menjadi responden.
 - d. Memberikan kuesioner dan melakukan wawancara dengan ibu.
 - e. Mengukur tingkatan nyeri yang dialami ibu sebelum melakukan penggunaan birth ball dengan menggunakan pedoman observasi skala nyeri.
 - f. Melakukan penggunaan birth ball dimulai dari kala I fase aktif dengan berganti gerakan setiap 5-10 menit.
 - g. Mencatat perubahan tingkatan nyeri yang terjadi pada ibu bersalin sesudah penggunaan birth ball. Pencatatan skala nyeri akan dipantau setiap 30 menit sekali dengan menggunakan pedoman observasi skala nyeri.
 - h. Pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS (Numeric Rate Scale)
12. Peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data dari awal dan akhir dari responden.

Alur Penelitian



4.9 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang di gunakan untuk pengumpulan data penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan pengambilan data berupa :

1. SOP (Standard Operating Procedure) *Gymball* dilakukan saat kala I.³⁷
2. *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah pengukuran nyeri yang sering digunakan dalam pengukuran nyeri dan telah divalidasi. Berat ringannya rasa sakit atau nyeri dibuat menjadi terukur dengan mengobyektifkan pendapat subyektif nyeri. Skala numerik 0 -10, di bawah ini, nol (0) merupakan keadaan tanpa atau bebas nyeri, sedangkan sepuluh (10), suatu nyeri yang sangat hebat.²⁹

4.10 Sumber Data

Pengumpulan dilakukan dengan cara mengisi lembar observasi pre test dan post test kepada responden.

1. **Data *Pre-Test***

Data pre test merupakan data hasil pengukuran awal berupa data primer yaitu sebelum dilakukan intervensi tentang *gymball*.

2. **Data *Post-Test***

Data post test merupakan data pengukuran hasil akhir berupa data primer yaitu sesudah intervensi *gymball*.

4.11 Teknik Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul diolah terlebih dahulu dengan tujuan mengubah data yang menjadi informasi melalui langkah-langkah :

1. **Editing**

Peneliti melakukan pengecekan data dari pengecekan hasil skala nyeri yang sudah lengkap, bila ada questioner yang belum terisi oleh responden jika memungkinkan untuk pengambilan data ulang. Tetapi bila tidak memungkinkan maka data tidak lengkap tersebut diolah atau dimasukan ke *data missing*.

2. **Coding**

Setelah data di edit selanjutnya dilakukan pengkodean yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

3. **Scoring**

Merupakan tahap untuk menilai masing-masing pertanyaan tugas yang dilakukan dan menjumlahkan hasil yang di dapat dari semua pertanyaan tiap responden. Pada instrumen skala nyeri 1-10.

Angka 0 : menunjukkan tidak ada nyeri

Angka 1-3 : nyeri ringan

Angka 4-6 : nyeri sedang

Angka 7-9 : nyeri berat terkontrol

Angka 10 : nyeri berat tidak terkontrol

4. Entry

Data dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau *software* komputer. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “data entry”. Apabila tidak diteliti akan terjadi bias meskipun hanya memasukan data saja.

5. Cleaning

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, maka perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidak lengkapaan dan sebagainya, kemudian dilakukan koreksi.

6. Tabulating

Data yang dikumpulkan dimasukkan kedalam bentuk tabel, data dalam penelitian ini yang dimasukkan kedalam tabel, data dalam penelitian ini yang dimasukkan kedalam tabel

4.12 Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan antara *Gymball* terhadap perubahan skala nyeri. Analisa univariat dalam penelitian ini berdasarkan macam data yang dimiliki tersebut, dalam penelitian ini dipakai perhitungan adalah Distribusi frekuensi, variabel yang digunakan untuk menganalisis ini adalah pengaruh *gym ball*.

Data yang dianalisis adalah skala nyeri. Untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\frac{P=f \times 100\%}{N}$$

P = Jumlah persentase yang ingin dicapai

F = Jumlah frekuensi karakteristik responden

N = Jumlah populasi

2. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Gymball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada proses kala 1 persalinan. Skala data yang digunakan adalah Ordinal. Data yang diperoleh pada saat pretest dan posttest dikumpulkan kemudian di analisa.

Uji statistik yang digunakan adalah Uji T-test untuk mengkaji keefektifan perlakuan jika berdistribusi normal. Apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan *Uji Wilcoxon*. Kriteria pengambilan keputusan pada hasil yang didapatkan akan dianalisa sebagai berikut :

- A. Bila *p value* > 0,05 H_0 ditolak berarti tidak ada pengaruh pada penggunaan *Gymball* terhadap penurunan nyeri pada proses kala 1 persalinan.
- B. Bila *p value* < 0,05 H_0 diterima berarti adanya pengaruh pada penggunaan *gymball* terhadap penurunan nyeri pada proses kala 1 persalinan.

4.1.14 Uji Normalitas

Uji Normalitas uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak.

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan :

X_i = Batas tidak nyata interval kelas

Z = Transformasi dari angka batas interval kelas ke notasi pada distribusi normal

π_i = Luas proporsi kurva normal tiap interval kelas berdasar tabel normal

O_i = Nilai observasi

E_i = Nilai expected / harapan, luasan interval kelas berdasarkan tabel normal dikalikan N (total frekuensi) ($\pi_i \times N$)

BAB V
HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengolahan data pada penelitian mengenai Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024. dengan jumlah responden 20 orang. Data diolah dan dianalisa sehingga diperoleh hasil analisis univariate dan bivariat. Berikut ini adalah hasil analisis penelitian :

5.1 Hasil Univariat

1. Karakteristik ibu

Tabel 5. 1

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Karakteristik

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Usia Ibu < 20/ >35 tahun	3	13,3%	100%
	20-35	17	86,7%	
2.	Paritas Primipara	17	86.7%	100%
	Multipara	3	13.3%	
3.	Kala I fase aktif Pembukaan 4-6 cm	13	67,6%	100%
	Pembukaan 6-8 cm	7	21,6%	

Dari hasil yang diperoleh diketahui responden yang usia ibu < 20/ >35 tahun 3 responden (13,3%), usia 20-35 tahun 17 responden (86,7%). Primipara 17 responden (86,7%) dan Multipara 3 responden (13,3%). dan Fase aktif pembukaan 4-6 cm 13 responden (67,6%).

Fase aktif pembukaan 6-8 cm 7 responden (21,6%)

2. Distribusi Frekuensi sebelum diberikan *Gymball*

Tabel 5. 2

Distribusi Frekuensi sebelum diberikan *Gymball*

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase %
Nyeri ringan	9	35,1%
Nyeri berat	11	64,9%
Total	20	100%

Pada tabel 5.2 Diketahui bahwa sebanyak 20 Ibu di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024. sebelum diberikan perlakuan *Gymball* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (35,1%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 11 responden (64,9%). Pada pase pembukaan 4 – 6 cm

3. Distribusi Frekuensi sesudah diberikan *gym ball*

Tabel 5. 3

Distribusi Frekuensi responden sesudah diberikan *gym ball*

Skala nyeri	Frekuensi	Presentase %
Nyeri ringan	16	75,7%
Nyeri berat	4	24,3%
Total	20	100%

Pada tabel 5.3

diketahui bahwa sebanyak 15 Ibu di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024. sesudah diberikan *gym ball* yang mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden (75,7%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 4 responden (24,3%).

5.2 Hasil Bivariat

Dari hasil Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh penggunaan *gym ball* terhadap penurunan *nyeri* primer pada ibu kala I sebelum dan sesudah intervensi. Analisa penurunan *nyeri* sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test*. Hasil analisa dapat dilihat pada

Tabel 5. 4

Distribusi hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi

No	Penggunaan	N	Mean	Std Deviation	P-Value
1.	Sebelum	20	4,1892	1,57829	0,00
2.	Sesudah	20	2,6216	1,20994	0,00

Pada tabel 5.4 menunjuk kan sebelum diberikan *gym ball* mean nya yaitu 4,1892 dan sesudah mean nya yaitu menjadi 2,6216. Selanjutnya standar deviation sebelum diberikan *gym ball* yaitu 1,57829 dan sesudah diberikan *gym ball* yaitu 1,20994. Dengan hasil P-Value sebesar $0,00 < 0,05$ maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah penggunaan *gym ball* Pada pase pembukaan 4 – 6 cm.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik responden

Pasien sedang dalam kala satu persalinan saat persalinan dimulai. Leher rahim terbuka dan kontraksi terjadi secara teratur, minimal dua kali sehari. 10 menit 40 detik. Tahap pertama, serviks membuka dengan lebar bukaan 10 cm. Ini juga disebut waktu pembukaan. Secara klinis, persalinan diawali dengan timbulnya histeria dan wanita tersebut mengeluarkan lendir berlumuran darah (tes darah). Lendir berdarah ini berasal dari lendir serviks saat leher rahim mulai terbuka atau mengalir secara horizontal.

Karakteristik berdasarkan umur pada ibu hamil yang merupakan peserta penyuluhan sebagian besar dalam rentang usia tidak beresiko (<20/>35 tahun) sebanyak 3 ibu (13,3%) sedangkan ibu hamil yang berusia 20 tahun dan 35 tahun sebanyak 17 ibu (86,7%). Berkembangnya sikap dan perilaku kesehatan seseorang berjalan dengan umur. Umur merupakan salah satu variabel dari model demografi yang digunakan sebagai ukuran mutlak atau indikator psikologis yang berbeda, umur ibu mempengaruhi bagaimana ibu hamil mengambil keputusan dalam pemeliharaan.

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur ini juga berkaitan dengan kematangan akal dalam menerima, menghayati dan mensikapi sesuatu. Seiring bertambahnya umur seseorang, kematangan akal juga semakin tumbuh dengan kuat, sehingga menumbuhkan sikap yang semakin baik pada diri seseorang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin bertambahnya umur ibu hamil, maka diharapkan sikap ibu hamil dalam mengetahui pengurangan nyeri saat persalinan akan semakin positif dan selanjutnya akan mengarahkan pada pembentukan perilaku perawatan dan pemeliharaan ibu hamil.

Hasil penelitian berdasarkan primipara responden terbanyak 17 responden (86,7%), dan multipara sebanyak 3 responden (13,3%) .Pengalaman melahirkan yang tidak menyenangkan, akan memberikan dampak pada persalinan berikutnya, sedangkan pada wanita yang pertama mengalami hamil, biasanya menjelang persalinan akan di hantui oleh bayangan seputar nyeri saat persalinan dan ketakutan yang tidak beralasan saat yang membuat ibu cemas (Dwi et al.,2021).

6.2 Skala Nyeri NRS Sebelum Diberikan *Gym ball*

Berdasarkan hasil penelitian skala nyeri sebelum penggunaan terapi dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* pada responden dapat diketahui tanda objektif dari responden sebelum diberikan *gym ball* dengan menggunakan kuesioner di hitung dengan skala nyeri NRS didapati nyeri terbanyak adalah nyeri ringan sebanyak 13 responden (35.1%), pada pembukaan 4-6 yang mengalami nyeri berat sebanyak 7 responden (64,9%). Pada pembukaan 6-8. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri yang dirasakan responden termasuk dalam nyeri berat, Hal ini sesuai dengan teori yaitu nyeri cenderung bersifat tajam dan kolik dan biasanya dirasakan didaerah suprapubis. Nyeri dapat juga meliputi daerah lumbosakral dan bagian dalam dan anterior paha - daerah inervasi saraf ovarium dan uterus yang dialihkan ke permukaan tubuh.

6.3 Skala Nyeri NRS Sesudah Diberikan *Gym ball*

Sesudah diberikan *gym ball* mayoritas responden mengalami penurunan nyeri berat menjadi nyeri ringan dengan mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 16 responden (75,7 %) Pada pase pembukaan 4 – 6 cm dan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 4 responden (24,3 %). Pada pase pembukaan 6-8 cm Menurunnya nyeri

yang dialami oleh aseptor di klinik halimatusadiah kabupaten lebak. Selesai karena pengaruh penggunaan *gym ball* .

Penggunaan terapi *gymball* yang dilakukan ibu bersalin dengan cara berlutut dan memeluk bola selama kontraksi juga memiliki manfaat untuk membantu ibu merasa lebih rileks dan sebagai distraksi dari rasa nyeri persalinan, mempercepat proses dilatasi serviks, menyokong posisi postur tubuh yang tegak akan memperlancar proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Ibu bersalin memeluk bola senyaman mungkin dan bentuk lengkungan bola yang bulat dan dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin dapat membuat ibu lebih mudah relaksasi, selain itu ligamen dan otot terutama yang ada di daerah panggul menjadi kendur dan mengurangi tekanan pada sendi sacroiliac, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan pada perineum (Maryani, 2016)

6.4 Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Gym ball*

Berdasarkan hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan *gym ball* dengan menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,00 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah penggunaan *gym ball* pada aseptor di klinik halimatusadiah kabupaten lebak tahun 2024.

Berdasarkan analisa diketahui bahwa rata-rata penurunan skala nyeri sebelum di berikan 4,1892 dan penurunan skala nyeri sesudah diberikan 2,6216. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gymball* mempunyai kontribusi lebih besar dalam menurunkan skala nyeri dari pada tanpa penggunaan *gym ball*, Pada pase pembukaan 4 – 6 cm. Hasil perbedaan skala nyeri sesudah diberikan *gymball* dengan menggunakan Uji *paired t-test* didapatkan nilai P-Value sebesar 0,00 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh penggunaan *gymball* dengan yang tidak diberikan *gymball* terhadap penurunan nyeri pada aseptor di klinik halimatusadiah tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh gerakan latihan dengan bola kelahiran dalam posisi berbeda memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan diameter panggul, dan akibatnya membantu turunnya janin ke panggul. Adapun penelitian lain menunjukkan adanya pengaruh penggunaan *gymball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada Ibu bersalin kala I fase aktif (Sutriningsih, 2019). terbukti menurunkan tingkat nyeri *nyeri primer* terhadap responden dengan nilai $p= 0,002$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan *gymball* terhadap penurunan tingkat nyeri pada responden Pada pase pembukaan 4 – 6 cm.

Penelitian menyimpulkan bahwa penggunaan gym ball terhadap nyeri persalinan sangat berpengaruh karena peranya sebagai salah satu system pereda nyeri, selain itu kemampuan petugas untuk memberikan sugesti, penjelasan ataupun konseling untuk menerima persalinan sebagai suatu proses yang alamiah juga sangat dibutuhkan untuk menunjang pengaruh penggunaan *gymball* terhadap intensitas nyeri. Partisipasi keluarga juga dibutuhkan untuk mendukung penggunaan gym

ball yang masih jarang digunakan, bahkan pasien dan keluarga pasien ada yang belum pernah tahu sebelumnya pengaruh penggunaan gym ball terhadap intensitas nyeri persalinan. Bagi sebagian besar responden penggunaan gym ball merupakan sesuatu hal yang baru dan menarik tapi ada juga yang merasa tidak nyaman. Menyakinkan pasien tentang manfaat penggunaan *gymball* yakinkan responden bahwa gym ball sebagai salah satu metode atau system pereda nyeri yang sederhana dan sudah pernah teruji pengaruhnya pada pasien pasien sebelumnya.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar tingkat nyeri Ibu kala I adalah nyeri berat sebelum diberikan Perlakuan *gymball* 64,9% Pada pase pembukaan 4 – 6 cm yang mengalami nyeri berat pada ibu saat kala I di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024.
2. Sebagian besar tingkat nyeri ibu saat kala I adalah nyeri ringan sesudah diberikan gym ball 75,7% Pada pase pembukaan 4 – 6 cm yang mengalami nyeri ringan pada ibu saat kala I di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024.
3. Hasil Uji menggunakan *paired t-test* di peroleh tentang ibu pada saat pross kala I Pada pase pembukaan 4 – 6 cm dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post test* yaitu adanya pengaruh dengan hasil 0,00 ($<0,05$) setelah pemberian *gymball* terhadap penurunan rasa nyeri pada kala I pada Pada ibu bersalin di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024.

7.2 Saran

A. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan sebagai manajemen non farmakologis, yang dalam hal ini menggunakan

gymball sebagai minuman untuk menurunkan nyeri kala I ibu bersalin di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024 yang mengalami rasa nyeri.

B. Bagi ibu bersalinan

Ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang penyebab rasa nyeri agar dapat menanganinya dengan menggunakan cara non farmakologis yaitu menggunakan *gymball*.

C. Bagi Institusi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, ilmu kebidanan khususnya kebidanan maternitas dapat terus mengaplikasikan manajemen non farmakologis dalam memberikan asuhan kebidanan bagi ibu. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh penggunaan gym ball terhadap penurunan rasa nyeri pada golongan usia lain yang mengalami rasa nyeri dengan waktu yang lebih lama dan lebih komprehensif terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri pada kala I pada ibu sampel peneliti

Daftar Pustaka

1. 334eec65dae9b47ac0c5a84d82880357-2.
2. Supp-e1291-VOR.
3. Destri, Y., Shaqinatunissa, A. & Adila, S. Pengaruh birth ball terhadap nyeri persalinan. *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE* **1**, 125 (2019).
4. Kurniawati, A., Dasuki, D. & Kartini, F. Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* **5**, 1 (2017).
5. Apriani, Y. & Yulianti, S. *PENGARUH BIRTHBALL TERHADAP KALA I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN DI PMB MALA KABUPATEN MUSI RAWAS SUMATERA SELATAN THE INFLUENCE OF BIRTHBALL ON THE LENGTH OF PERIOD 1 OF THE ACTIVE PHASE IN MATERNITY AT PMB MALA OF MUSI RAWAS REGENCY OF SOUTH SUMATRA PROVINCE. JM* vol. 11 (2023).
6. Ulfah, M., Kebidanan, J. & Kemenkes Jambi, P. *Article Pengaruh Terapi Birth Ball Pada Ibu In-Partu Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Nuriman Rafida Jambi.*
<https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>.
7. Nyeri, M. *et al. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin. Universitas Muhammadiyah Tangerang* vol. 4 <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>.
8. Blumenfeld, A. and Nikolskaya, G. (2013) 'Glossopharyngeal neuralgia', *Current Pain and Headache Reports*, 17(7). doi: 10.1007/s11916-013-0343-x.
9. Goel, V. and Narouze, S. (2020) 'Glossopharyngeal Neuralgia: An Approach to Diagnosis and Management', *Annals Of*
10. *Headache Medicine Journal*, 02(07). doi:10.30756/ahmj.2020.02.07.

11. Han, A. et al. (2022) 'Glossopharyngeal Neuralgia: Epidemiology,
12. Risk factors, Pathophysiology, Differential diagnosis, and Treatment Options', Health Psychology Research, 10(2), pp. 1–12. doi: 10.52965/001c.36042.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
MITRA RIA HUSADA JAKARTA

SK. Mendiknas No. 207/D/0/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3970-3971
SK. Mendiknas No. 1880/D/I/2006 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04436

Jakarta, 30 Mei 2024

Nomor : 304/Ketua SMRHJ/V/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian Pendahuluan

Kepada Yth,
Kepala Klinik Halimatusaadiah
di Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswi tersebut di bawah ini :

Nama : **Ririn Ervita**
NIM : 23503043
Semester : II (Dua)

Adalah benar mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan Non Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta (SMRHJ) TA. 2023/2024 yang bermaksud meminta izin untuk melakukan penelitian pendahuluan dalam rangka penyusunan Skripsi.

Adapun topik Skripsi yang diusulkan adalah :

"Pengaruh Gymball terhadap Rasa Nyeri pada Proses Kala 1 Persalinan di Klinik

Halimatusaadiah Tahun 2024''

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswi tersebut diatas.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra RIA Husada Jakarta**



Dra. Sri Danti Anwar, MA
Ketua

Tembusan :

1. Waket I & II SMRHJ
2. Kaprodi Sarjana Kebidanan
3. Arsip

Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - www.mrhj.ac.id

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

Dengan ini bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan berjudul “Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri Pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024” Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden penelitian ini.

Lebak 2024

Peneliti

Responden

RIRIN ERVITA

NIM 23503043

(.....)

KUESIONER

Pengaruh *Gymball* Terhadap Rasa Nyeri pada Proses Kala I Persalinan Di Klinik Halimatusadiah Tahun 2024

A. Identitas responden

1. Nama Ibu/Suami :
2. Umur :
3. GPA :
4. Usia Kehamilan :
5. Alamat :

B. Tanda-Tanda Persalinan

Kontraksi :

C. Pengeluaran Pervaginam

Air Ketuban :

Lendir darah :

D. Skala nyeri yang dirasakan :



Petunjuk: Lingkari angka sesuai tingkat nyeri yang dirasakan :

- 0 : Tidak Nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan : secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.
- 4-6 : nyeri sedang : secara obyektif klien mendesis, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.
- 7-9 : nyeri berat terkontrol : secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi.
- 10 : Nyeri berat tidak terkontrol : Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul

LEMBAR OBSERVASI

Program Studi Sarjana Kebidanan
Stikes Mitra Ria Husada Jakarta

**PENGARUH *GYMBALL* TERHADAP RASA NYERI PADA PROSES KALA I
PERSALINAN DI KLINIK HALIMATUSADIAH TAHUN 2024**

Ririn Ervita

Nim 23503043

Nomor
Responden :
Nama :
Usia :
Anak Ke :
Alamat :

Terapi <i>Gymball</i>	Dilakukan	
	Ya	Tidak
1. Duduk di atas bola seperti duduk di atas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga.		

2. Tangan di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan pada saat his atau kontraksi setiap 10 menit		
3. Tangan tetap di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan pada saat his atau kontraksi setiap 10 menit		
4. Tetap duduk diatas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran.		

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

GYMBALL

Pengertian *Gymball* merupakan salah satu teknik untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada kala 1 persalinan



Tujuan Melakukan tehnik gymball pada ibu bersalin kala 1 sebagai persiapan dan melakukan otot-otot panggul dalam menghadapi persalinan menurunkan rasa nyeri pada kala 1 fase aktif

Kebijakan Dilakukan di Klinik Halimatusaadiah selama 1 hari pada saat persalinan.

Persiapan pasien Kondisi ibu dan janin sehat.

Persiapan Alat

1. SOP *Gymball*
2. Lembar observasi
3. Alat persiapan tanda-tanda vital (Tensimeter & Stetoskop)
4. Alat pemeriksaan DJJ (Doppler)
5. Bola

Prosedur Pelaksanaan

- 1. Tahap Interaksi**
 - a. Memperkenalkan diri
 - b. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan.
 - c. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden.
 - d. Peneliti akan dilakukan pemeriksaan TTV dan Denyut Jantung

Janin terlebih dahulu.

2. Tahap Orientasi

- a. Menjelaskan
- b. Menjelaskan lama waktu melaksanakan latihan selama 15-30 menit atau semampu ibu.
- b. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.

3. Tahap Kerja

- a. Minta ibu untuk duduk di atas bola.
- b. Duduk di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola tetap terjaga.
- c. Letakkan tangan ibu di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan kesamping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Melakukan secara berulang setiap ada his atau 10 menit sekali
- d. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan tiap ada his atau 10 menit sekali, Ibu tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran.

<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<p>3. Tahap Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memperkenalkan diri b. Menyiapkan kondisi lingkungan yang nyaman untuk melakukan perlakuan. c. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden. d. Peneliti akan dilakukan pemeriksaan TTV dan Denyut Jantung Janin terlebih dahulu. <p>4. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tahapan yang akan dilakukan saat melakukan latihan <i>Gymball</i> mencakup tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. c. Menjelaskan lama waktu melaksanakan latihan selama 15-30 menit atau semampu ibu. c. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas. <p>4. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Minta ibu untuk duduk di atas bola. b. Duduk di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola tetap terjaga. c. Letakkan tangan ibu di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan kesamping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Melakukan secara berulang setiap ada his atau 10 menit sekali d. Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakanpinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan tiap ada his atau 10 menit sekali <p>Ibu tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran.</p>
-----------------------------	---

Lampiran tabulasi

No	Usia	par	kal	Pre	Total	Usia	par	Kal	Post	Total	Pre	Post
1.	2	1	3	4	9	2	1	3	3	8	1	0
2.	2	1	3	3	9	2	1	3	2	8	0	0
3.	2	1	3	5	11	2	1	3	4	10	1	1
4.	2	1	2	3	8	2	1	2	3	8	0	0
5.	2	1	2	4	8	2	1	2	3	7	1	0
6.	2	1	3	2	8	2	1	3	1	7	0	0
7.	2	1	3	4	10	2	1	3	3	9	1	0
8.	2	1	3	1	7	2	1	3	1	7	0	0
9.	2	1	3	1	7	2	1	3	1	7	0	0
10.	2	1	3	1	7	2	1	3	0	6	0	0
11.	3	2	2	5	11	3	2	2	4	10	1	1
12.	2	2	3	6	13	2	2	3	5	12	1	1
13.	2	1	3	5	11	2	1	3	3	9	1	0
14.	2	2	2	6	12	2	2	2	4	10	1	1
15.	2	1	3	5	11	2	1	3	3	9	1	0
16.	3	1	2	3	6	3	1	2	1	4	0	0
17.	2	1	2	7	12	2	1	2	5	10	1	1
18.	2	1	2	3	7	2	1	2	1	5	0	0
19.	2	1	2	3	8	2	1	2	2	7	0	0
20.	3	1	3	3	8	3	1	3	2	7	0	0

USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	3	13,3	13,3	13,3
	3,00	17	86,7	86,7	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Par					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	17	86,7	86,7	100,0
	2,00	3	13,3	13,3	13,3
	Total	20	100,0	100,0	

Kala I fase aktif					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	7	21,6	21,6	21,6
	3,00	13	67,6	67,6	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

PRE					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	9	35,1	35,1	35,1
	1,00	11	64,9	64,9	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

POST					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	16	75,7	75,7	75,7
	1,00	4	24,3	24,3	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Lampiran uji normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
POST	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRE	Mean	4,1892	,25947	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,6630	
		Upper Bound	4,7154	
	5% Trimmed Mean	4,2102		
	Median	4,0000		
	Variance	2,491		
	Std. Deviation	1,57829		
	Minimum	1,00		
	Maximum	7,00		
	Range	6,00		
	Interquartile Range	2,00		
	Skewness	-,285	,388	
	Kurtosis	-,387	,759	
	POST	Mean	2,6216	,19891
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2,2182	
		Upper Bound	3,0250	
5% Trimmed Mean		2,6096		
Median		3,0000		
Variance		1,464		
Std. Deviation		1,20994		
Minimum		,00		
Maximum		5,00		
Range		5,00		
Interquartile Range		1,50		
Skewness		-,003	,388	
Kurtosis		-,515	,759	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE	,156	20	,024	,941	20	,051
POST	,163	20	,014	,939	20	,044

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 uji paired t test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE	4,1892	20	1,57829	,25947
	POST	2,6216	20	1,20994	,19891

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE & POST	20	,853	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRE - POST	1,56757	,83468	,13722	1,28927	1,84586	11,424	36	,000

