



Efektivitas Penggunaan Gym Ball dan Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di TPMB Ota Kabupaten Lampung Selatan Lampung Tahun 2025

The Effectiveness of the Use of Gym Ball and Rebozo Techniques on Pain Intensity and Duration of Labor in Active Phase 1 Delivery Mothers at TPMB Ota, South Lampung Regency Lampung Year 2025

Komariah*¹, Shinta Mona Lisca², Ageng Septa Rini³

¹²³ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju
e-mail: gomariah25211@gmail.com*¹

ABSTRACT

Labor pain is one of the factors that can hinder the progress of the labor process. The mother's inability to manage pain during labor has the potential to cause uterine contractions to become uncoordinated, which has an impact on prolonging the duration of the first stage and increasing the risk of disruption to the fetal condition. Various nonpharmacological methods have been applied to accelerate labor and reduce pain intensity, including the use of gym ball and rebozo (pelvic rocking) techniques. This study aims to evaluate the effectiveness of using gym ball and rebozo techniques on pain intensity and duration of active phase I in laboring women at the Ota Independent Midwife Practice Site (TPMB), South Lampung, in 2025. The research used a case study approach to two participants who were in the active phase of labor. Primary data were obtained through direct observation of the interventions provided, namely the use of gym ball and rebozo techniques. The results showed that laboring women who received the gym ball intervention experienced a decrease in pain intensity from the moderate category to mild, with a duration of labor of 5 hours. Meanwhile, mothers who received the rebozo technique showed no change in pain intensity, with a duration of labor of 6 hours. It can be concluded that the use of gym ball is more effective in reducing pain intensity and shortening labor time in active phase I compared to the rebozo technique. Therefore, the use of gym ball can be recommended as an alternative nonpharmacological method to support a more comfortable and efficient labor process.

Keywords: gym ball, rebozo, labor pain, duration of first stage, nonpharmacological methods

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnalmakes@gmail.com

Phone :

+62 853 3520 4999

Article history :

Submitted 21 Maret 2025

Accepted 1 Mei 2025

Published 8 Mei 2025



ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat kemajuan proses persalinan. Ketidakmampuan ibu dalam mengelola nyeri selama persalinan berpotensi menyebabkan kontraksi uterus menjadi tidak terkoordinasi, yang berdampak pada perpanjangan durasi kala I serta meningkatkan risiko gangguan terhadap kondisi janin. Berbagai metode nonfarmakologis telah diterapkan untuk mempercepat persalinan dan mengurangi intensitas nyeri, di antaranya adalah penggunaan gym ball dan teknik rebozo (goyang panggul). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan gym ball dan teknik rebozo terhadap intensitas nyeri dan durasi kala I fase aktif pada ibu bersalin di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Ota, Lampung Selatan, tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus terhadap dua partisipan yang berada pada fase aktif kala I persalinan. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap intervensi yang diberikan, yakni penggunaan gym ball dan teknik rebozo. Hasil menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan intervensi gym ball mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, dengan durasi persalinan selama 5 jam. Sementara itu, ibu yang mendapatkan teknik rebozo tidak menunjukkan perubahan intensitas nyeri, dengan durasi persalinan selama 6 jam. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan gym ball lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan memperpendek waktu persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan teknik rebozo. Oleh karena itu, penggunaan gym ball dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif metode nonfarmakologis untuk mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan efisien.

Kata kunci: gym ball, rebozo, nyeri persalinan, durasi kala I, metode nonfarmakologis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Persalinan merupakan peristiwa fisiologis krusial yang menandai keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim ke dunia luar. Idealnya, proses ini terjadi pada usia kehamilan cukup bulan dan berlangsung tanpa komplikasi. Persalinan diawali oleh kontraksi uterus yang menginisiasi perubahan pada serviks, meliputi dilatasi dan efacement, dan diakhiri dengan pengeluaran plasenta secara utuh (1). Namun demikian, proses ini sering kali disertai dengan nyeri yang signifikan, sebagai akibat dari kontraksi uterus yang meningkat secara intensitas dan frekuensi seiring kemajuan fase persalinan. Nyeri yang tidak terkelola secara efektif dapat memperlambat kemajuan persalinan, memperpanjang fase aktif kala I, serta berpotensi menimbulkan gangguan terhadap kesejahteraan janin (2,3).

Secara global, tantangan dalam proses persalinan masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan maternal. Data UNICEF (2020) mencatat bahwa sebanyak 140 juta ibu melahirkan setiap tahun, dengan Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 303.000 jiwa menurut WHO. Di kawasan ASEAN, AKI tercatat sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, AKI menurun dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup antara tahun 1991 hingga 2020. Target RPJMN 2024 adalah mencapai 183 per 100.000 kelahiran hidup, mendekati sasaran tersebut. Namun, untuk mencapai target SDGs yaitu 70 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030, upaya yang lebih progresif masih sangat diperlukan (4).

Berdasarkan laporan Pusdatin Kemenkes RI tahun 2020, terdapat 5.221.784 ibu hamil di Indonesia, dengan jumlah persalinan sebanyak 4.984.432 dimana jika terdapat kondisi medis tertentu dapat melahirkan secara *sectio caesarea* (5,6). Provinsi Jawa Barat mencatat jumlah ibu bersalin tertinggi, yakni 911.983, sementara Papua Barat mencatat jumlah terendah sebanyak 23.090. Di Provinsi

Lampung, angka ibu bersalin mencapai 155.079 (4). Di antara persoalan yang muncul selama persalinan, partus lama menjadi isu yang berdampak signifikan. Persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam meningkatkan risiko komplikasi maternal dan neonatal. Secara global, partus lama menyumbang sekitar 8% kematian ibu, sedangkan di Indonesia mencapai 9%, dengan komplikasi seperti infeksi, dehidrasi, kelelahan ekstrem, hingga perdarahan postpartum (7).

Dalam merespons tantangan ini, pendekatan non-farmakologis untuk manajemen nyeri dan percepatan persalinan semakin mendapat perhatian. Hal ini disebabkan oleh potensi efek samping metode farmakologis terhadap ibu dan janin (2). Berbagai teknik telah diterapkan, seperti senam hamil, yoga, teknik pernapasan, penggunaan gym ball, dan gerakan goyang panggul (rebozo), yang terbukti dapat mempercepat kemajuan persalinan dan mengurangi nyeri. Teknik rebozo, misalnya, mampu mempertahankan posisi tubuh ibu secara optimal agar rahim bekerja lebih efisien dan memfasilitasi penurunan kepala janin ke dalam panggul. Studi oleh Intan Tri Utami (2022) mengungkap bahwa rebozo efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada kala I fase aktif (8). Demikian pula, penggunaan gym ball terbukti meningkatkan dilatasi serviks dan memperpendek durasi persalinan. Studi oleh Wahyuni, Bati, dan Rosmini (2023) menemukan bahwa terapi gym ball meningkatkan kemungkinan kemajuan persalinan sebesar 21 kali dibandingkan ibu yang tidak menggunakannya (9).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Ota, Kabupaten Lampung Selatan pada Desember 2024 hingga Januari 2025, mencatat 9 ibu bersalin, di mana 5 menggunakan gym ball, 2 menggunakan teknik rebozo, dan 2 lainnya tidak menerapkan keduanya. Teknik yang digunakan untuk manajemen nyeri meliputi gym ball, rebozo, dan relaksasi. Mayoritas ibu mengaku memiliki kekhawatiran terhadap nyeri yang akan dialami selama persalinan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologi yang aman dan efektif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan proses persalinan. Berangkat dari latar belakang tersebut, serta mengacu pada efektivitas metode gym ball dan rebozo dalam menurunkan intensitas nyeri serta mempercepat proses persalinan berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan kajian mengenai “Efektivitas Penggunaan Teknik Gym Ball dan Rebozo terhadap Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB Ota Lampung Selatan Tahun 2025”.

METODE

Jenis dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika dan konteks fenomena yang diteliti. Pendekatan ini bersifat deskriptif dan menekankan pada upaya peneliti dalam mengungkap realitas sosial sebagaimana adanya, tanpa manipulasi variabel. Studi kasus memungkinkan eksplorasi terperinci terhadap peristiwa spesifik dalam kondisi alami, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang terjadi (10). Lokasi penelitian ditetapkan di Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) Ota, Kabupaten Lampung Selatan, dengan pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Februari

2025. Teknik penentuan partisipan menggunakan purposive sampling, yaitu metode seleksi non-probabilitas di mana informan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dirumuskan oleh peneliti.

Kriteria Partisipan

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup ibu bersalin yang menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi secara tertulis, mengalami kehamilan tunggal dengan presentasi kepala, serta direncanakan untuk menjalani persalinan pervaginam. Subjek yang diterima memiliki usia kehamilan antara 37 hingga 42 minggu, dirawat di ruang bersalin dalam fase aktif atau tahap kedua persalinan, baik secara spontan maupun induksi, dan memiliki riwayat kehamilan serta antenatal yang tidak mengalami komplikasi. Selain itu, partisipan mengalami nyeri persalinan, pembukaan serviks yang berlangsung lama, atau keterlambatan penurunan kepala janin. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu bersalin yang tidak bersedia berpartisipasi, kehamilan ganda, malpresentasi janin yang tidak memungkinkan persalinan pervaginam, kehamilan dengan komplikasi serius seperti ketuban pecah dini atau preeklampsia berat, perdarahan antepartum, penurunan kesadaran, serta kondisi kemajuan persalinan yang terlalu cepat mendekati kala II.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam konteks alami dengan mengandalkan sumber data primer sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2020), yang menyatakan bahwa pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam terhadap realitas sosial (10). Teknik yang digunakan meliputi observasi partisipatif dan dokumentasi sebagai metode utama dalam merekam dinamika peristiwa di lapangan. Instrumen penelitian terdiri atas Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan teknik gym ball dan teknik rebozo, serta lembar observasi yang berfungsi mencatat secara sistematis intensitas nyeri dan kemajuan persalinan sebelum dan sesudah intervensi. Validitas dan reliabilitas instrumen dijamin melalui proses standarisasi sebelumnya, sehingga data yang diperoleh memenuhi kaidah ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan (10).

HASIL

Responden 1

Pada pengkajian pertama, pasien G2P1A0 hamil 39 minggu dalam fase aktif kala 1 persalinan. Janin tunggal hidup intrauterin dengan presentasi kepala. Penatalaksanaan dimulai dengan membina hubungan baik antara pengkaji, ibu, dan keluarga melalui perkenalan diri. Informed consent untuk intervensi dilakukan, dan ibu serta suami menyetujui. Pengkaji melakukan cuci tangan dan penggunaan APD, serta memberikan informasi mengenai kondisi ibu dan bayi yang dalam keadaan baik, dengan hasil pemeriksaan vital signs dalam batas normal. Ibu diberi penjelasan bahwa nyeri yang semakin sering merupakan tanda kontraksi yang semakin baik dan diarahkan untuk melanjutkan teknik relaksasi serta penggunaan gym ball. Selanjutnya, ibu diberikan motivasi dan afirmasi positif untuk menjaga ketenangan. Keluarga juga diingatkan untuk memberikan makanan dan minuman kepada ibu di sela-

sela kontraksi, serta untuk membantu ibu dengan teknik pernapasan untuk mengurangi rasa sakit. Pemeriksaan dan pemantauan dilakukan secara berkala, dan dokumentasi telah dicatat.

Pada pengkajian kedua, meskipun ibu melaporkan bahwa rasa nyeri berkurang, evaluasi menunjukkan bahwa kondisi ibu dan janin tetap stabil. Ibu diingatkan kembali untuk melanjutkan penggunaan gym ball, dan keluarga diberikan informasi agar terus memberikan asupan nutrisi kepada ibu saat kontraksi mereda. Penggunaan gym ball dilanjutkan dengan waktu yang disarankan. Evaluasi menunjukkan bahwa ibu dan keluarga memahami instruksi yang diberikan. Pada pengkajian ketiga, ibu melaporkan bahwa kontraksi semakin sering dan ada dorongan seperti ingin BAB. Pemeriksaan menunjukkan kondisi ibu yang mengalami nyeri berat, dengan kontraksi yang semakin kuat. Pembukaan serviks tercatat 9 cm, dan pemeriksaan dalam menunjukkan keadaan janin dan selaput ketuban yang normal. Ibu diberi informasi bahwa rasa dorongan tersebut disebabkan oleh kepala bayi yang semakin turun, meskipun ibu dilarang untuk mengedan karena pembukaan belum lengkap. Motivasi kembali diberikan kepada ibu untuk menjaga ketenangannya. Ibu juga diarahkan untuk melanjutkan penggunaan gym ball untuk membantu penurunan kepala janin. Pada akhirnya, bayi perempuan lahir spontan pada jam 15.15 WIB, dengan berat badan 3300 gram dan panjang badan 48 cm, dalam kondisi sehat, dan ibu serta keluarga merasa puas dengan pelayanan yang diberikan.

Responden 2

Pada pengkajian pertama, ibu yang berusia 38 minggu hamil, dengan status G3P2A0, dalam fase aktif persalinan kala 1, mengalami kontraksi dengan interval 3x10 detik. Janin tunggal hidup intrauterin dengan presentasi kepala. Penatalaksanaan dimulai dengan membina hubungan yang baik dengan ibu dan keluarga, yang telah berhasil terjalin. Informasi mengenai kondisi ibu dan bayi diberikan, serta evaluasi vital sign menunjukkan hasil normal dengan TD 120/70 mmHg, nadi 85x/m, suhu 36,7°C, RR 19x/m, DJJ 141x/m, dan pembukaan serviks 5 cm. Ibu diberikan informasi mengenai nyeri yang dirasakan sebagai tanda persalinan, serta disarankan menggunakan teknik relaksasi dan rebozo. Setelah pemberian informasi dan dukungan, ibu dan keluarga mengerti mengenai proses persalinan dan teknik yang digunakan. Dalam intervensi kedua, pada pukul 06.00 WIB, keadaan ibu tetap stabil dengan TTV normal, nyeri yang sedikit berkurang (Skala Nyeri 5), dan pembukaan serviks meningkat menjadi 6 cm. Teknik pernapasan dan rebozo terus diterapkan, dengan pemberian motivasi untuk menjaga ketenangan dan mengurangi kecemasan. Pemberian makanan/minuman oleh keluarga juga dianjurkan, dan pemantauan kondisi ibu serta janin terus dilakukan dengan hasil yang stabil.

Pada intervensi ketiga yang dilakukan pada pukul 07.00 WIB, nyeri perut bawah dan punggung ibu berkurang (Skala Nyeri 6), dengan pembukaan serviks mencapai 8 cm. Ibu tetap dalam keadaan sadar dan emosional stabil, dengan hasil TTV yang masih dalam batas normal.

Teknik rebozo yang sudah diterapkan sebelumnya kembali dilakukan untuk mengurangi nyeri, dan pemantauan kontraksi serta kondisi janin dilanjutkan. Pada pukul 09.05 WIB, bayi perempuan lahir dengan berat badan lahir 2900 gram dan panjang badan 48 cm, dengan skor APGAR 9/10, serta kondisi fisik bayi baik tanpa cacat. Selama intervensi, ibu dan keluarga diberikan edukasi terkait nyeri persalinan, teknik pernapasan, serta penggunaan rebozo untuk mendukung kelancaran persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan ibu. Semua langkah penatalaksanaan diharapkan dapat memfasilitasi proses persalinan yang aman dan nyaman bagi ibu dan bayi. Tabel 1 menunjukkan perbandingan hasil asuhan kebidanan pada intensitas nyeri dan lama persalinan ibu bersalin antara kasus 1 yang berikan intervensi penggunaan gym ball dengan kasus 2 yang diberikan intervensi penerapan teknik rebozo

Tabel 1. Perbandingan hasil asuhan kebidanan pada intensitas nyeri dan lama persalinan ibu bersalin antara kasus 1 yang berikan intervensi penggunaan gym ball dengan kasus 2 yang diberikan intervensi penerapan teknik rebozo

Ibu bersalin	Intervensi 1		Intervensi 2		Intervensi 3		Lama Kala 1 fase aktif
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
Penggunaan gymball	4 (sedang)	2 (ringan)	6 (sedang)	4 (sedang)	7 (berat)	6 (sedang)	5 jam
Teknik rebozo	5 (sedang)	4 (Sedang)	6 (Sedang)	5 (Sedang)	7 (berat)	6 (Sedang)	6 jam
Selisih		2		1		0	1 jam

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, terdapat perbedaan signifikan dalam skala nyeri antara ibu bersalin yang menerima intervensi penggunaan gym ball selama 20 menit dan teknik rebozo yang berlangsung selama 10 menit. Pada responden pertama yang menerima intervensi gym ball, skala nyeri sebelum intervensi tercatat pada angka 4 (nyeri sedang), yang kemudian turun menjadi 2 (nyeri ringan) setelah intervensi. Sebaliknya, pada responden kedua yang mendapatkan teknik rebozo, skala nyeri sebelum intervensi adalah 5 (nyeri sedang), yang kemudian menurun menjadi 4 (nyeri sedang) setelah intervensi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi gym ball memberikan penurunan nyeri yang lebih besar pada responden pertama.

Pada intervensi kedua, hasil yang serupa terlihat pada responden 1 dan 2, di mana sebelum intervensi, skala nyeri untuk keduanya adalah 6 (nyeri sedang). Namun, setelah intervensi, responden pertama yang menggunakan gym ball menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 4 (nyeri sedang),

sementara responden kedua yang menggunakan teknik rebozo hanya mengalami penurunan menjadi 5 (nyeri sedang). Dengan demikian, terdapat selisih satu skala nyeri yang lebih signifikan pada kelompok yang menggunakan gym ball dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan teknik rebozo. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan gym ball pada ibu bersalin di fase aktif kala I memberikan penurunan nyeri yang lebih cepat dan lebih signifikan, dengan penurunan skala nyeri mencapai satu tingkat lebih besar dibandingkan dengan teknik rebozo. Selain itu, responden yang menggunakan gym ball juga mengalami penurunan nyeri satu jam lebih cepat daripada yang menerima teknik rebozo.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Gym Ball di TPMB Ota Lampung Selatan Tahun 2025

Penanganan nyeri selama persalinan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis, seperti penggunaan bola persalinan, teknik distraksi, terapi musik, akupresur, aromaterapi, relaksasi, dan hypnobirthing. Metode non-farmakologis ini menawarkan keunggulan, seperti efektivitas, kemudahan penerapan, serta tidak menimbulkan efek samping yang merugikan (4). Bola persalinan, atau gym ball, terbukti sebagai alat terapi fisik yang efektif dalam mempercepat proses persalinan, khususnya pada fase kala I. Penggunaan bola ini memungkinkan ibu untuk duduk tegak di atasnya, bergerak, dan membantu memperlancar proses persalinan. Selain itu, latihan dengan gym ball meningkatkan kelenturan panggul, mobilitas, dan posisi janin, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikososial ibu dan mengurangi intervensi medis. Penggunaan gym ball memiliki manfaat signifikan, terutama pada tahap awal kontraksi, dengan meningkatkan ukuran rongga panggul (11).

Penelitian yang dilakukan oleh Pande Putu Eka et al. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan gym ball selama persalinan kala I efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan, dengan nilai p-value $0,000 (0,001) < 0,05$. Dalam penelitian ini, metode accidental sampling digunakan, dengan sampel sebanyak 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (12). Penelitian oleh Gusrida Umairo dan Nur Anita (2022) juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan rata-rata kemajuan persalinan pada kelompok yang diberikan gym ball adalah 5,675 jam, lebih cepat dibandingkan dengan kelompok yang diberikan teknik rebozo, yang rata-ratanya 5,575 jam. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua teknik tersebut dalam hal kemajuan persalinan kala I (13).

Sejumlah penelitian juga mengemukakan bahwa penggunaan gym ball dapat membantu mengurangi intensitas nyeri saat persalinan dengan cara meningkatkan kenyamanan ibu melalui gerakan yang mendukung kemajuan persalinan, seperti duduk dan bergoyang di atas bola. Selain itu, teknik ini meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta, dan bayi, serta memberikan tekanan kontraksional pada perineum dan paha, yang mempercepat proses kelahiran melalui gaya gravitasi. Gerakan ini membantu rahim berkontraksi lebih efektif dan memfasilitasi penurunan bayi ke dasar panggul.

Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan Sebelum dan Sesudah Penggunaan Teknik Rebozo di TPMB Ota Lampung Selatan Tahun 2025

Salah satu manfaat utama dari teknik Rebozo adalah kemampuannya untuk mengurangi intensitas nyeri dan memperpendek durasi persalinan. Gerakan lembut dalam teknik rebozo menciptakan rasa nyaman pada ibu, yang dapat merangsang produksi hormon oksitosin dan endorfin, mempermudah proses persalinan (14). Penelitian yang dilakukan oleh Naili Rahmawati et al. (2023) pada 30 responden dengan desain penelitian kuasi eksperimen menunjukkan bahwa teknik rebozo dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif, dengan nilai $p\text{-value} = 0,012 < 0,05$. Rata-rata nyeri pada kelompok pretest adalah 6,90, sementara pada kelompok posttest tercatat 4,33, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan (15). Selain itu, penelitian oleh Nur Ismi Wahyuni dan Sukmawati (2021) menunjukkan bahwa teknik rebozo lebih efektif dalam mengurangi lama persalinan kala I dibandingkan dengan teknik birth ball. Rata-rata waktu kemajuan persalinan pada kelompok yang menerima teknik rebozo adalah 299,55 menit, sedangkan kelompok yang menerima teknik birth ball tercatat 404,55 menit (13).

Efektivitas Penggunaan Gym Ball dan Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB Ota Lampung Selatan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kedua intervensi, baik gym ball maupun teknik rebozo, terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Namun, penggunaan gym ball menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik rebozo. Pada ibu yang menggunakan gym ball, tingkat nyeri mereka berkurang dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah intervensi. Sebaliknya, ibu yang menerima teknik rebozo masih merasakan nyeri sedang sebelum dan sesudah intervensi, dengan penurunan nyeri hanya sebesar 1 skala nyeri (NRS). Selain itu, dalam fase aktif persalinan, ibu yang menggunakan gym ball cenderung melahirkan lebih cepat, sekitar satu jam lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang menerima teknik rebozo.

Meskipun kedua teknik ini efektif, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik rebozo tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dan lama persalinan kala I fase aktif. Penelitian oleh Ita Ayu Agustin (2023) menunjukkan tidak adanya pengaruh teknik rebozo terhadap penurunan nyeri ($p\text{-value} = 0,931$) dan lama persalinan kala I fase aktif ($p\text{-value} = 0,083$) (16). Sebaliknya, penggunaan gym ball terbukti memiliki efek yang signifikan terhadap intensitas nyeri dan lama persalinan, sebagaimana dibuktikan oleh Lilis Suryani dan Mufida Dian Hardika (2022), yang menggunakan analisis Chi-Square dan regresi logistik ganda. Penggunaan gym ball menunjukkan pengaruh positif terhadap pengurangan durasi kala I dan intensitas nyeri dengan nilai $p = 0,042$ dan $p = 0,013$, secara statistik signifikan (16). Hasil penelitian oleh Halimatus Saidah (2024) juga mendukung hal ini, dengan uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang mengindikasikan efektivitas gym ball dalam mempercepat kemajuan persalinan dan mengurangi nyeri kala I fase aktif (17).

Hipotesis penelitian bahwa penggunaan gym ball lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dan durasi persalinan dibandingkan dengan teknik rebozo, terutama karena kemampuan gym ball dalam

mendukung gerakan fisik terarah, seperti menggoyangkan panggul, yang meningkatkan kelenturan dan memperlebar rongga panggul. Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot-otot yang terlibat dalam persalinan, tetapi juga meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta, dan janin, serta mendukung posisi yang optimal untuk penurunan bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa intervensi penggunaan gym ball dan teknik rebozo memberikan dampak positif terhadap intensitas nyeri dan lama persalinan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gym ball menghasilkan penurunan intensitas nyeri yang lebih signifikan dibandingkan teknik rebozo, dengan selisih penurunan nyeri yang teramati pada intervensi pertama dan kedua, sedangkan pada intervensi ketiga, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Selain itu, penggunaan gym ball juga terbukti mempercepat proses persalinan, dengan selisih waktu persalinan mencapai satu jam dibandingkan teknik rebozo. Secara keseluruhan, ibu yang diberikan intervensi gym ball lebih mampu mengurangi intensitas nyeri dan mempercepat waktu persalinan kala 1 dibandingkan ibu yang menggunakan teknik rebozo.

Saran

Untuk ibu bersalin, disarankan agar dapat menerapkan latihan menggunakan gym ball dan teknik rebozo sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri saat persalinan. Penerapan teknik-teknik ini diharapkan dapat memberikan kenyamanan lebih, mempercepat proses persalinan, dan memastikan proses kelahiran yang lebih aman bagi ibu. Bagi tenaga kesehatan, penting untuk memperdalam pengetahuan mengenai teknik penanganan nyeri non-farmakologis lainnya, serta mengimplementasikannya dalam praktik klinis agar dapat memberikan kenyamanan maksimal bagi pasien. Penerapan metode ini akan berkontribusi pada tercapainya tingkat kepuasan pelayanan yang lebih tinggi dari pihak ibu bersalin. Untuk BPM, disarankan agar lebih mensosialisasikan penggunaan gym ball dan teknik rebozo sebagai bagian dari prosedur tetap dalam persalinan, sebagai alternatif yang dapat meminimalisir trauma persalinan serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Terakhir, bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dalam kurikulum sebagai bahan ajar yang mengupas manfaat teknik non-farmakologis seperti gym ball dan rebozo, sehingga mahasiswa dapat memahami potensi teknik ini dalam mengurangi nyeri dan mempercepat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Affandi B, Adriaansz G, Gunardi ER, Koesno H. Buku panduan praktis pelayanan kontrasepsi. Jakarta PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2014;

2. Kurniawati A, Dasuki D, Kartini F. Efektivitas latihan birth ball terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida. *Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indones J Nurs Midwifery)*. 2017;5(1):1–10.
3. Dina KF, Altika S, Hastuti P. Hubungan Terapi Birth Ball Dengan Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Klinik Pratama Lidya Sifra Kudus. *J Ilmu Kebidanan dan Kesehat (Journal Midwifery Sci Heal)*. 2023;14(1):35–41.
4. Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes RI. [cited 2024 Nov 2]. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>. 2021;
5. Rahim I, Hengky HK. Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2020;3(2):257–64.
6. Melda M, Haniarti H, Thasim S, Umar F, Usman U. Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Ibu Post Section Cesarea Tentang Manfaat Ikan Gabus Dipuskesmas Sekota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2024;7(3):382–91.
7. Sulfianti. Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yayasan Kita Menulis. 2020;
8. Utami. Efektivitas Teknik Rebozo Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Terhadap Ny. P Di PMB Komariah, SST Lampung Selatan. 2022;
9. Wahyuni IS, Widyaningsih EB, Rosmini S. Hubungan Antara Terapi Birthing Ball Dengan Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif. In: *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2024*. 2023. p. 42–55.
10. Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. 2005;
11. Raidanti D MC. Birthing Ball. Malang: Ahli Media Press. 2021;
12. Nadyutami PPE, Noriani NK, Darmayanti PAR. Efektifitas Gymball untuk Menurunkan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I di Yayasan Bumi Sehat Kabupaten Gianyar. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(12):4962–70.
13. Wahyuni NI. Perbandingan Efektivitas Teknik Rebozo dengan Teknik Birth Ball Terhadap Lama Persalinan pada Ibu Melahirkan Kala I Fase Aktif di Klinik Kehamilan Sehat. *J Antara Kebidanan*. 2021;4(4):1389–97.
14. Dorland WAN, Mahode AA. Kamus saku kedokteran dorland. elsevier (singapore); 2012.
15. Rahmawati N, Kartika I, Meliyanti M, Hernawati Y, Ediawati I. Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Faseaktif Di Pmb Ny. I Desa Cibulakan Tahun 2023. *STIKES Dharma Husada Bandung*. 2023;5–24.
16. Suryani L, Hardika MD. Efektifitas Terapi Birthing Ball Terhadap Lama Kala I Dan Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Praktik Mandiri Bidan Mufida Dian Hardika Kabupaten Madiun. *Prima Wiyata Heal*. 2022;3(1):20–9.
17. Saidah H, Wigati PW. Efektivitas Penerapan Gerakan Pelvic Rocking Dengan Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan dan Perunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Judika (Jurnal Nusant Med)*. 2024;8(1):63–78.