

## Pemanfaatan Birth Ball dalam Kala Satu Persalinan untuk Mempercepat Penurunan Kepala Janin

Nazla Anugerah Widia Hendri

Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Jumiati

Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru

Korespondensi penulis: [nazlaanugerah5@gmail.com](mailto:nazlaanugerah5@gmail.com)

**Abstract.** *The aim of this research plan is to determine the effectiveness of using a gym ball on lowering the head in pregnant women and speeding up the duration of labor. The method in this research is a case study using qualitative descriptive methods. The place of implementation is at PMB Rosita S.Tr Keb which is located at Citra Kencana Housing, Jl. Taman Karya No.17, Tuah Karya, Kec. Handsome, Pekanbaru City Riau 28293, Indonesia. The research was conducted on Mrs. The types of data used are primary data and secondary data. Other research results indicate that the Pelvick Rocking Exercise can speed up the first stage of the active phase of labor in multigravida mothers. This is similar to the results of research which also shows that the gym ball technique with pelvic rocking can speed up the length of labor in the first stage of the active phase by 52.61% and in terms of descent and rotation of the fetal head at the beginning of the active phase (dilatation: 3-5 cm) and the second stage.*

**Keywords:** *gym ball, childbirth, fetal head descent.*

**Abstrak.** Tujuan rencana penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan gym ball terhadap penurunan kepala pada ibu hamil dan mempercepat durasi persalinan. Metode dalam penelitian ini berupa studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Tempat Pelaksanaan yaitu di PMB Rosita S.Tr Keb Yang Beralamat Di Perumahan Citra Kencana, Jl. Taman Karya No.17, Tuah Karya, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru Riau 28293, Indonesia. Penelitian dilakukan pada Ny.S G4P2A1H2 usia 35 tahun multipara Usia Kehamilan 39 minggu 1 hari yang berlokasi di PMB Rosira S.Tr.Keb Pekanbaru. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa Pelvick Rocking Exercise dapat mempercepat kala I fase aktif persalinan pada ibu multigravida. Hal serupa sejalan dengan hasil penelitian yang juga menunjukkan bahwa teknik gym ball dengan pelvic rocking dapat mempercepat lama persalinan kala I fase aktif sebesar 52.61% dan dalam hal penurunan dan rotasi kepala janin pada awal fase aktif (dilatasi: 3-5 cm) dan kala II.

**Kata kunci:** gym ball, persalinan, penurunan kepala janin.

### 1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah adalah proses pertumbuhan dan perkembangan dari intrauterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Setiap bulan wanita melepaskan satu sampai dua sel telur dari induk telur (ovulasi) yang ditangkap oleh umbai-umbai (*fimbriae*) dan masuk kedalam sel telur. Saat melakukan hubungan seksual, cairan sperma masuk ke dalam vagina dan berjuta-juta sel sperma bergerak memasuki rongga rahim lalu masuk ke dalam sel telur. Pembuahan sel telur oleh sperma biasa terjadi dibagian yang mengembang dari tuba falopii. Pada sekeliling sel telur banyak berkumpul sperma kemudian pada tempat yang paling mudah untuk dimasuki, masuklah satu sel sperma dan kemudian bersatu dengan sel telur. Peristiwa ini

disebut fertilisasi. Ovum yang telah dibuahi ini segera membelah diri sambil bergerak oleh rambut getar tuba menuju ruang rahim kemudian melekat pada mukosa rahim untuk selanjutnya bersarang diruang rahim, Peristiwa ini disebut nidasi (implantasi). Dari pembuahan sampai nidasi diperlukan waktu kira-kira 6-7 hari (Ariendha, 2021).

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

Sebagai anggota keluarga, ibu dan anak-anak harus diberikan prioritas ketika datang untuk menjaga kesehatan mereka. Mengingat bahwa ibu dan anak-anak rentan terhadap keadaan keluarga mereka dan lingkungan yang lebih luas, sangat penting untuk mengevaluasi kesehatan ibu dan bayi serta efektivitas perawatan yang mereka terima. Dengan menjamin setiap ibu mampu mengakses atau menjangkau pelayanan Kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan Kesehatan ibu hamil, ibu bersalin dengan tenaga Kesehatan yang andal dan berkualitas, perawatan pasca persalinan dan perawatan bayi, ibu nifas dan bayi baru lahir, adalah suatu upaya untuk mencegah dan menurunkan AKI (Sehat Negeriku, 2022).

Asuhan kebidanan adalah satu bidang ilmu yang mempelajari keilmuan dan seni yang mempersiapkan kehamilan, menolong persalinan, nifas dan menyusui, masa interval dan pengaturan kesuburan, klimakterium dan menopause, bayi baru lahir dan balita, fungsi–fungsi reproduksi manusia serta memberikan bantuan atau dukungan pada perempuan, keluarga dan komunitasnya (Tatik Kusyantik et al, 2023).

Peran bidan dalam melaksanakan asuhan kebidanan komprehensif secara menyeluruh atau paripurna pada ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir yang bertujuan untuk memberikan asuhan sesuai dengan kebutuhan pasien dan dapat mendeteksi dini kemungkinan terjadinya komplikasi atau masalah kesehatan yang terjadi pada masa kehamilan, persalinan, bayi baru lahir dan nifas (Marwa et al. 2022). Asuhan kebidanan komprehensif adalah suatu cara untuk meningkatkan pelayanan Kesehatan yang menyeluruh terhadap ibu dan bayi ,dari masa kehamilan, bersalin, bayi baru lahir, nifas dan menyusui dan keluarga berencana.

Dalam masa kehamilan penurunan kepala dapat menyebabkan kecelakaan bagi ibu dan janin. Penurunan kepala adalah penurunan dengan letak atau presentasi kepala yang dapat dinilai dengan pemeriksaan leopold dengan konsep divergen atau konvergen. Faktor penyebab yang mempengaruhi penurunan kepala yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar (Pauziah & Patimah, 2022), keadaan Ibu (panggul

sempit, preeklamsia, solusio plasenta, penyakit DM, anemia, hydramnion, penyakit jantung, TBC, ginjal), keadaan janin (fetal distress, hydrosephalus, makrosomia atau janin besar, gawat janin, anephal) (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Adapun dampak/komplikasi jika penurunan kepala lama tidak segera diatasi pada ibu yaitu perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Rakizah & Kadarsih, 2023).

Persalinan adalah proses dimana janin, plasenta, dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir. Kelahiran merupakan suatu peristiwa penting dalam hidup. Kelahiran akan memberi pengaruh jangka panjang yang besar bagi ibu. Semua pihak yang terlibat dalam pemberian asuhan bertanggung jawab untuk menyeimbangkan antaranya tujuan ilmiah dan kepedulian kepada keinginan ibu. (Rohani Reni Saswita, 2016). Dapat disimpulkan bahwa persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang cukup bulan, lahir secara spontan, dengan presentasi kepala, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput ketuban, dengan proses yang alamiah tanpa ada komplikasi baik pada ibu maupun janin.

Asuhan persalinan normal sesuai 60 langkah adalah mengenal gejala dan tanda kala dua, menyiapkan pertolongan persalinan, memastikan pembukaan lengkap dan keadaan janin baik, menyiapkan ibu dan keluarga untuk membantu proses bimbingan meneran, persiapan pertolongan kelahiran bayi, penanganan bayi baru lahir, penatalaksanaan aktif persalinan kala tiga, menilai perdarahan, melakukan prosedur pasca persalinan. Asuhan Persalinan Normal disusun dengan tujuan terlaksananya persalinan dan pertolongan pada persalinan normal yang baik dan benar, target akhirnya adalah penurunan angka mortalitas ibu dan bayi. (Rochayati & Rantauni, 2022).

Mortalitas dan morbiditas cukup sering terjadi pada ibu dan janin, hal ini menjadi masalah yang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan adalah menggunakan gym ball dengan gerakan pelvic rocking, squatting, bouncing ball dan standing leaning on the ball.

Gym ball memiliki manfaat selama kehamilan dan persalinan. Pada saat persalinan gym ball dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mengurangi menggunakan analgesik, mempermudah kepala janin turun ke panggul dan rotasi, mempercepat durasi kala I persalinan dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh (Sa'diyah et al, 2021). Umumnya, 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 birthing ball terhadap penurunan tingkat nyeri pada Ibu bersalin kala I fase aktif (Nugraheni et al, 2022).

Melihat banyaknya persalinan lama dan dampaknya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, maka masalah ini dipandang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam atau olah tubuh. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan adalah menggunakan gym ball dengan gerakan pelvic rocking, squatting, bouncing ball dan standing leaning on the ball.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui praktik pemanfaatan birth ball dalam kala satu persalinan untuk mempercepat penurunan kepala janin apakah memiliki kegunaan pada ibu hamil atau malah menjadi kecelakaan bagi ibu hamil. Serta peneliti juga ingin mengetahui dalam praktik pemanfaatan birth ball apakah sudah sesuai dengan ketentuan atau belum. Melalui penjelasan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pemanfaatan Birth Ball Dalam Kala Satu Persalinan Untuk Mempercepat Penurunan Kepala Janin”**.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis studi kasus (*case study*) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Studi kasus adalah cara yang digunakan untuk meneliti permasalahan yang berhubungan dengan ibu hamil dan percepatan penurunan kepala janin. Penelitian ini menggunakan metode self-administered survey yang bertujuan untuk mengetahui percepatan penurunan kepala janin dengan menggunakan metode Birth Ball untuk kelancaran proses persalinan normal. Tempat Pelaksanaan Yaitu Di PMB Rosita S.Tr Keb Yang Beralamat Di Perumahan Citra Kencana, Jl. Taman Karya No.17, Tuah Karya, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru Riau 28293, Indonesia. Penelitian dilakukan pada Ny.S G4P2A1H2 usia 35 tahun multipara Usia Kehamilan 39 minggu 1 hari yang berlokasi di PMB Rosira S.Tr.Keb Pekanbaru. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain dan pada kasus studi kepustakaan diambil dari 5 tahun terakhir. Laporan kasus ini merinci metode Birth Ball pada Ny.S.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Standar Minimal Asuhan Kehamilan**

Standar minimal asuhan kehamilan/ANC dapat dengan menerapkan 10 T. Menurut Murfat (2022), Pelayanan antenatal dinilai berkualitas apabila pelayanan antenatal telah memenuhi standar yang telah ditetapkan pemerintah, yaitu 10 T, diantaranya:

#### **1. Timbang Berat Badan dan Ukur Tinggi Badan**

Menurut Kemenkes RI, mengukur tinggi badan adalah salah satu deteksi dini kehamilan dengan faktor risiko, dimana bila tinggi badan ibu hamil kurang dari 145 sentimeter atau dengan kelainan bentuk panggul dan tulang belakang. Pengukuran tinggi badan cukup dilakukan 1 kali. Sedangkan penimbangan berat badan pada setiap kali periksa, sejak bulan ke-4, penambahan berat badan ibu minimal 1 kg/ bulan.

#### **2. Pengukuran Tekanan Darah**

Pada saat kehamilan, tekanan darah seorang ibu hamil merupakan faktor penting dalam memberikan makanan pada janin pengaturan tekanan darah selama kehamilan sangat tergantung pada hubungan antara curah jantung dan tekanan atau resistensi pada pembuluh darah, yang keduanya berubah selama kehamilan. Tekanan darah normal 90/60 mmHg sampai 140/90 mmHg.

#### **3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)**

Hanya dilakukan pada kontak pertama oleh tenaga kesehatan di trimester I kehamilan untuk skrining ibu hamil berisiko kurang energi kronis (KEK) yaitu ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi dan telah berlangsung lama (beberapa bulan/tahun). Di dapatkan dimana LILA kurang dari 23,5 cm. Ibu hamil dengan KEK akan dapat melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR).

#### **4. Pengukuran Tinggi Fundus Uteri**

Dilakukan pada setiap kali kunjungan antenatal setelah kehamilan 24 minggu, pengukuran dilakukan untuk mendeteksi pertumbuhan janin sesuai atau tidak dengan usia kehamilan. Jika tinggi fundus tidak sesuai dengan umur kehamilan, kemungkinan gangguan pertumbuhan janin.

#### **5. Penentuan Presentasi Janin Dan Detak Jantung Janin (DJJ)**

Presentasi janin dilakukan pada akhir trimester II dan selanjutnya setiap kali kunjungan ANC. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui letak janin. Jika, pada trimester III bagian bawah janin bukan kepala, atau kepala janin belum masuk ke panggul berarti ada kelainan letak, panggul sempit atau ada masalah lain. Penilaian DJJ dilakukan pada

akhir trimester I dan selanjutnya setiap kali kunjungan *antenatal*. DJJ normal berkisar 120-160x/menit. DJJ < dari 120 kali/menit atau > 160 kali/menit gawat janin.

## 6. Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Imunisasi terutama pada ibu hamil bertujuan untuk mencegah terjadinya tetanus neonatorium, dengan cara pemberian suntik TT pada ibu hamil.

**Tabel 1 . Imunisasi TT ibu Hamil**

Antigen	Interval	Lama Perlindungan	% perlindungan
TT 1	Pada kunjungan antenatal pertama	-	-
TT 2	4 minggu setelah TT1	3 tahun	80
TT 3	6 bulan setelah TT2	5 tahun	95
TT 4	1 tahun setelah TT3	10 tahun	99
TT 5	1 tahun setelah TT4	25 tahun/seumur hidup	99

Sumber : Depkes RI, 2021.

## 7. Pemberian Tablet Besi

Wanita memerlukan zat besi lebih tinggi dari laki-laki karena terjadinya menstruasi dan perdarahan. Dimulai dengan memberikan 1 tablet zat besi sehari sesegera mungkin setelah rasa mual hilang, minimal 90 tablet selama kehamilan.

## 8. Tes Laboratorium

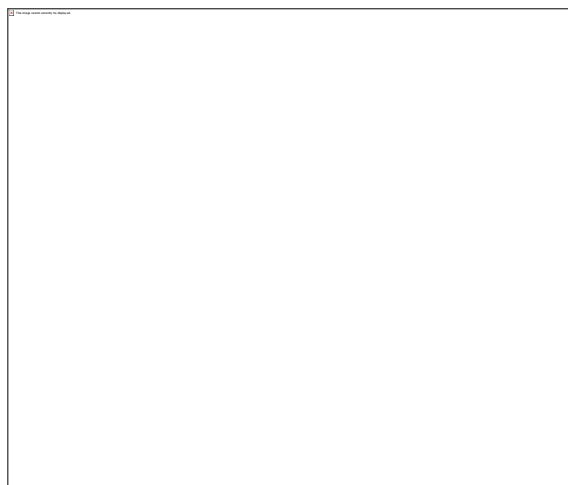
Pemeriksaan kadar *hemoglobin* (Hb) darah, Golongan Darah, Tes *triple eliminasi* (HIV, Sifilis dan Hepatitis B), serta malaria pada daerah endemis dengan *rapid tes diagnosis* (RDT), dan tes lainnya dilakukan sesuai indikasi.

## 9. Tatalaksana/Penanganan Kasus

Setiap kelainan yang teridentifikasi pada ibu hamil harus diobati sesuai dengan standar dan otoritas perawatan kesehatan, berdasarkan temuan pemeriksaan prenatal dan pemeriksaan laboratorium yang disebutkan di atas.

## 10. Temu Wicara dalam Rangka Persiapan Rujukan

Persiapan rujukan perlu disiapkan karena kematian ibu dan bayi disebabkan keterlambatan dalam mencapai fasilitas pelayanan kesehatan. Perlu diingat juga bahwa pelayanan antenatal hanya dapat diberikan oleh tenaga kesehatan profesional dan tidak dapat dilakukan oleh dukun bayi. Sebagai profesional bidan dalam melaksanakan praktiknya harus sesuai dengan standar pelayanan kebidanan yang berlaku. Standar mencerminkan norma, pengetahuan, dan tingkat kinerja yang telah disepakati oleh profesi (Dartiwen and Nurhayati 2019).



Gambar 1.1. Praktek Teknik Birth Ball

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### Data Informan dan Suami Informan

#### 1. Biodata

	<b>Ibu</b>		<b>Suami</b>
Nama	:Ny.S	Nama	: Tn. R
Umur	:35 tahun	Umur	: 37 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku/bangsa	: Jawa	Suku/bangsa	: Minang
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Buruh
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMP
Alamat:	Jl.taman karya	Alamat	: Jl.tamankarya

Alasan Kunjungan : periksa kehamilan

Kluhan Utama : tidak ada

#### Data kebidanan

##### a. Riwayat Menstruasi

- 1) Menarche : usia 12 tahun
- 2) Banyaknya : banyaknya haid dalam satu siklus haid ialah 70ml
- 3) Siklus : 28 hari

##### b. Siklus Perkawinan

- 1) Kawin/tidak kawin : kawin
- 2) Usia Kawin : 15 tahun
- 3) Lama Perkawinan : 15 tahun

##### c. Riwayat Kehamilan Sekarang

- 1). HPHT : 3-08-2022
- 2). Tp : 10-05-2023
- 3). UK : 40 minggu 3 hari
- 4). Frekuensi ANC : 6 kali

Pemanfaatan birth ball dalam mempercepat penurunan kepala kala 1 persalinan pada Ny.S berlangsung selama 16 jam dari pertama datang ke klinik pukul 19.00 wib dengan pembukaan 5 cm, dan pada keesokan harinya pukul 09.00 wib pembukaan sudah 7cm, jadi dari latihan birth ball didapatkan bahwa ada kenaikan penurunan kepala janin dari awal datang dan pada pukul 12.00 wib terpantau sudah pembukaan 10 cm. Asuhan kehamilan pada Ny. N dilakukan sebanyak satu kali, pada kunjungan pertama yaitu Selasa, 18 Januari 2022 diperoleh data subyektif dan obyektif. Data subyektif diperoleh melalui wawancara dan anamnesa, sedangkan data obyektif melalui pemeriksaan. Berdasarkan hasil pengkajian Ny. N mengatakan ini merupakan kehamilan yang kedua, sudah pernah melahirkan dan tidak pernah keguguran. Jarak antara anak pertama dan kehamilan ini adalah 3,5 tahun, hal ini sesuai bahwa jarak kehamilan minimal 2 tahun dan maksimal 5 tahun. Ny. N mengatakan hanya mengonsumsi tablet tambah darah, kalsium dan multi vitamin selama masa kehamilannya sesuai dengan resep dari bidan atau dokter. Konsumsi tablet tambah darah, kalsium dan multivitamin selama kehamilan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga dapat mencegah terjadinya cacat bawaan (Martha dan Hayati, 2020).

Asuhan kehamilan pada Ny. N dilakukan sebanyak satu kali, pada kunjungan pertama yaitu Selasa, 18 Januari 2022 diperoleh data subyektif dan obyektif. Data subyektif diperoleh melalui wawancara dan anamnesa, sedangkan data obyektif melalui pemeriksaan. Berdasarkan hasil pengkajian Ny. N mengatakan ini merupakan kehamilan yang kedua, sudah pernah melahirkan dan tidak pernah keguguran. Jarak antara anak pertama dan kehamilan ini adalah 3,5 tahun, hal ini sesuai bahwa jarak kehamilan minimal 2 tahun dan maksimal 5 tahun. Ny. N mengatakan hanya mengonsumsi tablet tambah darah, kalsium dan multi vitamin selama masa kehamilannya sesuai dengan resep dari bidan atau dokter. Konsumsi tablet tambah darah, kalsium dan multivitamin selama kehamilan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga dapat mencegah terjadinya cacat bawaan (Martha dan Hayati, 2020)

Pada kasus Ny.N tidak mengonsumsi jamu didapatkan dari hasil wawancara bahwa jamu tidak baik untuk janin. Ibu hamil yang mengonsumsi jamu pada masa kehamilan akan mempengaruhi air ketuban menjadi lebih keruh, nyeri jalan lahir, mual muntah serta gangguan pada saat menyusui seperti ASI tidak lancar dan adanya pembengkakan payudara. (Rochayati



et al, 2022). Berdasarkan data obyektif pada bayi Ny.N diperoleh data jenis kelamin laki-laki dengan berat badan 3800 gram. Hal ini merupakan berat badan normal, karena bayi baru lahir normal adalah bayi yang baru lahir dari kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat badan lahir 2500 gram sampai dengan 4000 gram. Bila berat badan kurang dari 2500 gram dapat dinyatakan bayi mengalami BBLR (Sari, Lah dan Anita, 2021). Pada kunjungan ini dilakukan penilaian menggunakan bagan MTBM untuk mengetahui apakah ada klasifikasi yang terjadi dan membutuhkan tindakan atau pengobatan cepat atau tidak, pada bay Ny.N ditemukan hasil dalam batas normal sehingga tidak dilakukan tindakan atau pengobatan cepat. Pada kunjungan neonatus ke dua ibu mengatakan tali pusat anaknya belum puput dan ibu mengatakan by. Ny. N umur 3 hari, warna tali pusat By. Ny. N putih kebiruan agak mengerut. Dalam teori normalnya tali pusat berwarna putih kebiruan pada hari pertama sampai hari ke empat, mulai kering dan mengerut atau mengecil dan akhirnya lepas setelah 7 - 10 hari (Sembiring dan Fitriani, 2019).

Hal ini tidak terjadi kesenjangan antara teori dengan kenyataan dilapangan. Pada kunjungan ke tiga Ibu mengatakan bayinya bernama bayi S umur 15 hari, By. S tali pusatnya puput pada hari ke-5. Tali pusat yang dirawat hanya dengan dibungkus kasa steril akan jauh lebih cepat puput dari pada dibungkus menggunakan kasa alkohol 70% didapatkan hasil yaitu perawatan kasa steril rata-rata puput pada hari 5 hari sedangkan untuk perawatan kasa alkohol 70% 6 hari. Tali pusat yang dirawat dengan dibiarkan terbuka (tidak dibungkus) sesuai dengan anjuran Kemenkes (2011) akan lebih cepat kering dan puput sehingga meminimalisir risiko terjadinya infeksi dan tetanus neonatorum (Rochayati et al, 2022).

Berdasarkan penelitian ini disimpulkan dengan menggunakan Pemanfaatan birth ball diperoleh efektifitas penggunaan gym ball terhadap penurunan kepala pada ibu hamil dan mempercepat durasi persalinan. Dari beberapa kajian/telaah disampaikan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan latihan gym ball terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida kala I fase aktif. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa Pelvick Rocking Exercise dapat mempercepat kala I fase aktif persalinan pada ibu multigravida. Penelitian ini bermanfaat untuk mempercepat kelahiran dengan Latihan bola kelahiran (gymball) diyakini mampu memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan diameter panggul, membantu turunnya janin ke panggul sehingga mampu mempercepat proses persalinan dan perlunya dilakukan penelitian lanjutan untuk hasil yang lebih optimal.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan birth ball dapat bermanfaat untuk mempercepat penurunan kepala janin sehingga terdapat pembukaan yang terus bertambah, sehingga metode birth ball ini bisa diterapkan kepada ibu hamil trimester 3 yang sudah cukup bulan untuk mempercepat persalinan. Dalam praktek penggunaan birth ball ibu hamil harus tetap dalam bimbingan professional dengan tujuan menghindari terjadinya kecelakaan.

## 5. DAFTAR REFERENSI

- Ariendha, D. S. R. (2023). Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan.
- br Sembiring, A., & Fitriani, N. (2019). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Lamanya Puput Tali Pusat Di Puskesmas Selesai Kab. Langkat Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(1), 32-37.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y., ST, S., & Keb, M. (2019). *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Andi.
- Fatimah, F., & Nuryaningsih, N. (2017). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemenkes dan JICA.
- Kemendikes. (2018, 12 Agustus). Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan Di Fasilitas Kesehatan atau Puskesmas. Diakses pada 02 Juli 2024, dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-pemeriksaan-kehamilan-anc-di-fasilitas-kesehatan>
- Martha, E. dan Hayati, H. (2020) "Status Gizi dan Sosial Ekonomi sebagai Penyebab Anemia Ibu Hamil," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1). doi: 10.30597/mkmi.v16i1.8658.
- Marwa, Winanda et al. 2022. "Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak."
- Murfat, Z. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359-367.
- Nugraheni, F. N., Mariati, M., Hartini, L., Andriani, L., & Destariyani, E. (2022). *Pengaruh Birth Ball Terhadap Lama Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Air Lais Bengkulu Utara Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Pauziah, L., Novayanti, N., & Patimah, M. (2022). Pelaksanaan Pelvic Rocking untuk Mempercepat Lama Kala I Fase Aktif dan Kala II Persalinan. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 93-99.
- Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7-12.
- Rochayati, R., Sukmawati, E., Imanah, N. D. N., & Rantauni, D. A. (2022). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. N USIA 29 TAHUN G2P1A0 DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS MAOS. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan*

*Kesehatan*, 1(3), 07-17.

Rohani, R. S. Masrisah. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada ibu hamil*. Salemba Medika.

Sari, A. P., Lah, R. dan Anita, T. (2021) “Faktor Maternal Terhadap Kejadian BBLR,” *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1). doi: 10.33862/citradelima.v5i1.210.

Sa'diyah, H. H., Putra, R. N. A., & Nugroho, M. R. (2021). Theory of attribution dan kepatuhan pajak di masa pandemi covid-19. *Scientax*, 3(1), 51-69.

Sehat Negeriku. (2022, 07 Oktober). Kemenkes Jamin Kesehatan Ibu Melahirkan dengan Program Jampersal. Diakses pada 02 Juli 2024, dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221007/1441220/kemenkes-jamin-kesehatan-ibu-melahirkan-dengan-program-jampersal/>

Tatik Kusyanti, S. S. T., Keb, M., Andari, I. D., ST, S., Aprianti, R., Keb, S., ... & ST, S. (2023). *Komunikasi Digital Kebidanan*. Kaizen Media Publishing.