

PENGARUH METODE GYMBALL TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN DI TPMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINGKAWANG TENGAH KOTA SINGKAWANG TAHUN 2024

Effect of gymball method on active phase of first-time pain intensity in mothers in labor at TPMB in the working area of Singkawang Tengah Community Health Center, Singkawang City in 2024

Hetty Nur'izzati¹, Oon Fatonah Akbarini^{1*}, Dianna Dianna¹

¹Program Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Pontianak, Jl. 28 Oktober Siantan Hulu Pontianak, Kalimantan Barat 78241, Indonesia.

*Email korespondensi: oon.fatonah@yahoo.com

Diterima: 21/01/2025 Disetujui: 24/01/2025 Dipublikasi: 30/01/2025

Abstrak

Nyeri dapat disebabkan karena tindakan yang tidak sesuai dengan keputusan dan pemberian *treatment* pada pasien. Banyak metode yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit tersebut, salah satunya dengan berolahraga. Jenis terapi ini diklasifikasikan sebagai non-farmakologis. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode *gymball* berdampak pada intensitas nyeri kala I fase aktif ibu bersalin di TPMB di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Tengah, Kota Singkawang. Studi ini menggunakan desain quasy dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol. Tiga puluh ibu bersalin dipilih secara tidak sengaja untuk sampel, dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dengan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menganalisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal ($p < 0,05$). Selain itu, menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah intervensi metode *gymball*, dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$). Penurunan nyeri ini diindikasikan oleh perubahan pada level nyeri dari skala sedang menjadi ringan. Sehingga hasil dari penelitian yang dilakukan metode *gymball* dapat dikatakan efektif dalam membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta mempercepat proses pembukaan serviks. Dengan demikian, metode *gymball* dapat untuk menjadi rekomendasi sebagai metode dalam menurunkan rasa tingkat nyeri tanpa menggunakan farmakologis, hal lain yang dapat menjadi rekomendasi pada penelitian ini adalah mudah dan praktis untuk dilakukan khususnya pada kala I fase aktif persalinan. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan pelayanan kebidanan, terutama dalam mendukung asuhan sayang ibu selama persalinan. Hasilnya juga dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan mengenai terapi kebidanan komplementer lainnya.

Kata kunci: *gymball*, nyeri persalinan, ibu bersalin.

Abstract

Pain can be caused by actions that are not in accordance with the decisions and treatment given to the patient. Many methods are used to reduce pain, including the *gymbal* method. This type of therapy is included in the nonpharmacological category. The purpose of this study was to examine the effect of the *gymball* method on the intensity of pain in the first active phase in mothers giving birth at TPMB in the working area of the Singkawang Tengah Health Center, Singkawang City. The design used in this study was a quasi-experimental Dengan *pre-* and *post-test* design without a control group, with 30 mothers giving birth selected by an accidental sampling technique. Additionally, before and after the intervention, a Visual Analog Scale (VAS) was used to measure the intensity of pain. The data were analyzed using the *Wilcoxon* test because of the *Shapiro-Wilk* normality test. Based on these results, it was found that the data were not normally distributed ($p < 0.05$), that there was a significant decrease in the intensity of pain after the *gymball* method intervention, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), and that the level of pain decreased from moderate to mild. Therefore, the results of the study conducted using the *gymball* method can be said to be effective in helping relaxation, increasing blood circulation, and accelerating the cervical opening process. This study makes a significant contribution to the development of midwifery services, especially in supporting maternal care during labor.

Keywords: *gymball*, labor pain, mother in labor.

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2025 The Author(s)

PENDAHULUAN

Persalinan adalah kejadian alami yang terjadi pada wanita dan memiliki arti penting bagi keluarga. Dalam proses ini, ibu bertugas melahirkan anaknya, sementara tenaga medis bertanggung jawab mengawasi jalannya persalinan, mengantisipasi kemungkinan komplikasi, dan memberikan dukungan agar prosesnya berjalan lancar dan aman. Tahap pertama persalinan (Kala I) dimulai dengan kontraksi rahim disertai pembukaan leher rahim hingga mencapai diameter sekitar 10 cm. Kala I terdiri atas dua fase utama, yakni fase awal (laten) dan fase aktif, yang menjadi bagian penting dalam program perawatan ramah ibu. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian dan dukungan emosional selama persalinan dapat meningkatkan rasa nyaman ibu, memperbaiki hasil kelahiran, serta mengurangi kebutuhan intervensi medis yang invasif (Fitriyani, 2021).

Ketidakpuasan ibu terhadap asuhan sayang ibu sering kali disebabkan oleh kurangnya perhatian dari tenaga kesehatan sehingga kebutuhan ibu tidak terpenuhi. Faktor tradisi dan preferensi pribadi ibu dalam menghadapi persalinan juga memengaruhi pengalaman mereka. Selain itu, kesulitan dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan atau aturan yang dianggap rumit dapat menambah kecemasan dan ketakutan ibu (Fitriyani, 2021). Menurut Saifuddin (2011), nyeri adalah bagian yang hampir tidak terpisahkan dari persalinan, dengan 90% ibu melaporkan nyeri sedang hingga berat. Intensitas yang sering terjadi pada ibu produktif (20-35 tahun). Pada primipara, terjadinya nyeri pada awal persalinan, sedangkan multipara, yaitu pada kala II ketika bagian terendah janin turun dengan cepat (Anita, 2018).

Nyeri persalinan diakibatkan adanya kontraksi otot rahim, namun dapat diperparah oleh kecemasan, ketakutan, dan ketegangan. Sehingga dengan kondisi demikian mendorong hormon dan menyebabkan ketegangan otot. Jenis hormon yang terpicu diantaranya adalah katekolamin, steroid, dan adrenalin. Akibatnya, terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus yang memperparah nyeri. Nyeri berkepanjangan meningkatkan risiko kelelahan, memperlama proses persalinan, dan memicu stres emosional (Handayani, 2021). Dalam konteks ini, ibu primipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami partus lama dibandingkan dengan multipara. Manajemen nyeri menjadi bagian penting bagi bidan dalam memperhatikan kesehatan seorang ibu. Tujuannya adalah untuk menurunkan terjadinya risiko komplikasi akibat terjadi pada masa persalinan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, nyeri persalinan pada pembukaan serviks 4-6 cm bersifat sedang, namun meningkat menjadi nyeri hebat pada pembukaan 6-9 cm (Handayani, 2021). Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka pentingnya untuk mengetahui pengaruh metode *gymball* terhadap intensitas nyeri kala 1 fase aktif pada ibu bersalin di TPMB.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024. Lokasi penelitian ini berlangsung tempat praktik mandiri bidan (TPMB) dan merupakan termasuk di wilayah kerja Puskesmas Singkawang Tengah Kota Singkawang. Responden yang berada pada wilayah tersebut berjumlah 40 responden. Dengan menggunakan kriteria eksklusi (memiliki penyakit jantung, diabetes, komplikasi kebidanan, gangguan psikologi, kelainan panggul, kelainan letak dan *gamelly*) dan inklusi (bersedia menjadi responden, kehamilan tunggal dan bayi dengan presentasi kepala), maka jumlah responden yang didapatkan menjadi 30 responden. Jenis desain yang digunakan adalah quasi-eksperimen (*pre-test* dan *post-test*) tanpa menggunakan kontrol. Untuk data primer yang digunakan mencakup umur, paritas, pendidikan dan pekerjaan. Data tersebut langsung ditanyakan kepada responden melalui kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Selanjutnya, data yang

didapatkan dilakukan analisis univariat dan bivariat pada masing-masing variabel, selain itu untuk menentukan sebaran data agar terlihat terdistribusi normal, maka menggunakan uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) untuk penentuan nilai dapat dikatakan terdistribusi normal, yaitu $p > 0,05$, sedangkan dikategorikan tidak normal jika nilai $p < 0,05$. Penelitian ini dirancang secara sistematis dengan langkah-langkah yang jelas, mencakup pengumpulan data, analisis, dan interpretasi hasil, untuk memberikan kesimpulan yang valid mengenai efektivitas metode *gymball* terhadap pengurangan nyeri pada ibu bersalin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia produktif, yaitu 20-35 tahun, dengan jumlah sebanyak 26 orang (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia ideal untuk melahirkan, yang umumnya dianggap sebagai masa paling aman dan sehat bagi ibu hamil. Usia 20-35 tahun merupakan usia dengan kondisi fisik yang paling optimal sehingga risiko untuk terjadinya komplikasi lebih rendah, hal lain juga kualitas sel telur lebih memiliki kualitas yang baik sehingga peluang untuk hamil secara alami lebih tinggi dan waktu pemulihan lebih cepat dan menurunkan risiko terhadap terjadinya infeksi pada tubuh dan keuntungan lainnya yang didapat pada masa produktif. Sebaliknya, responden dengan usia di bawah 20 tahun hanya berjumlah 1 orang (3,3%), menunjukkan bahwa persalinan pada usia remaja sangat jarang terjadi dalam penelitian ini. Selain itu, responden yang berusia lebih dari 35 tahun tercatat sebanyak 3 orang (10%), yang mengindikasikan bahwa persalinan pada usia lebih tua juga relatif jarang. Usia ini sering kali dihubungkan dengan peningkatan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Dari segi paritas, sebagian besar responden adalah multipara.

Multipara merupakan kondisi ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Jumlah responden dengan kasus demikian sebanyak 15 orang (50%). Hal ini menandakan bahwa separuh responden memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, yang dapat berpengaruh pada tingkat kenyamanan dan kesiapan selama persalinan. Sebagian lainnya adalah primipara, yaitu ibu yang baru pertama kali melahirkan, berjumlah 10 orang (33,3%). Kelompok ini cenderung memerlukan lebih banyak dukungan dan informasi selama proses persalinan karena minimnya pengalaman. Sementara itu, responden yang tergolong *grande multipara*, yakni mereka yang telah melahirkan lebih dari lima kali, hanya sebanyak 5 orang (16,7%).

Tabel 1. Data karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	< 20 Tahun	1	3,3
	20 - 35 Tahun	26	86,7
	> 35 Tahun	3	10
Paritas	Primipara	10	33,3
	Multipara	15	50
	Grande multi	5	16,7
Pendidikan	Dasar	14	46,7
	Menengah	13	43,3
	Tinggi	3	10
Pekerjaan	Tidak bekerja	26	82,4
	bekerja	4	17,6
Jumlah		30	100

Jumlah ini relatif kecil, mengingat tingginya risiko komplikasi yang biasanya dikaitkan dengan grande multipara. Dari sisi tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan dasar (SD dan SMP), yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam akses pendidikan pada kelompok ini, yang dapat memengaruhi pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi dan perawatan selama kehamilan. Selanjutnya, sebanyak 13 orang (43,3%) memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA), yang menunjukkan tingkat pendidikan yang sedikit lebih baik dan mungkin berpengaruh pada kesadaran mereka akan pentingnya pelayanan kesehatan selama kehamilan dan persalinan. Namun, hanya 3 orang (10%) responden yang memiliki pendidikan tinggi (D3-S1), yang mencerminkan rendahnya jumlah responden dengan akses ke pendidikan lanjutan. Pada Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pekerjaan formal, dengan jumlah sebanyak 26 orang (82,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berperan sebagai ibu rumah tangga, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada kehamilan dan persalinan tanpa gangguan dari beban pekerjaan. Sebaliknya, hanya 6 orang (17,6%) responden yang bekerja, yang mungkin menghadapi tantangan tambahan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perawatan kehamilan. Ketimpangan ini juga dapat berhubungan dengan tingkat pendidikan dan akses terhadap peluang kerja yang lebih baik. Analisis ini menggambarkan karakteristik demografis dan sosial-ekonomi responden yang dapat memengaruhi pengalaman serta hasil persalinan mereka.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 2 menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal. Ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh untuk kelompok pre-test dan post-test, masing-masing dengan nilai $p < 0,05$ (p-value = 0,000). Konvensi statistik mengatakan bahwa nilai p di bawah 0,05 menunjukkan data tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, hasil uji ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dicatat sebelum dan setelah metode *gymball* tidak mengikuti distribusi normal. Uji *Wilcoxon*, uji statistik yang digunakan untuk membandingkan dua set data berpasangan yang berasal dari populasi yang tidak terdistribusi normal, digunakan untuk melakukan analisis statistik non-parametrik selanjutnya karena data tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, dapat disimpulkan bahwa data intensitas nyeri yang diperoleh sebelum dan setelah pemberian metode *gymball* tidak mengikuti distribusi normal. Karena data tidak terdistribusi normal, analisis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan metode statistik non-parametrik. Pilihan analisis non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 2. Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk* *Willcoxon*

Metode <i>Gymball</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	0,799	30	0,000
<i>Post-test</i>	0,753	30	0,000

Uji *Wilcoxon* adalah uji statistik yang digunakan untuk membandingkan dua set data berpasangan yang berasal dari populasi yang tidak terdistribusi normal. Dalam kasus ini, uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi apakah ada perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri ibu bersalin sebelum dan setelah pemberian metode *gymball*. Meskipun data yang digunakan

dalam uji tersebut tidak sama, uji *Wilcoxon* memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri setelah intervensi. Dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, analisis data dapat dilakukan secara tepat tanpa bergantung pada asumsi distribusi normal sehingga hasil penelitian tetap valid meskipun data tidak memenuhi kriteria normalitas. Uji ini memungkinkan untuk mengidentifikasi perubahan signifikan yang terjadi pada intensitas nyeri ibu bersalin setelah penerapan

b. Analisis Pengaruh Metode *Gymball*

Berdasarkan [Tabel 3](#), dapat dilihat perbedaan intensitas nyeri sebelum di berikan *gymball* dan sesudah diberikan *gymball* pada ibu bersalin menggunakan *willcoxon* (data tidak berdistribusi normal). Berdasarkan penghitungan statistik membandingkan pengujian pre-test dan post-test didapat nilai p-value 0,000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi, yaitu 0,05 ($p\text{-value} < 0.05$), dengan demikian ada pengaruh pemberian metode *gymbal*. Pengaruh yang diberikan kepada responden dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi rasa nyeri dan kondisi medis lain saat bersalin. Kebutuhan obat tidak menjadi acuan utama dalam menurunkan tingkat kesakitan. Hal ini dikarenakan tidak semua jenis obat dapat memberikan dampak baik bagi ibu hamil sehingga perlu adanya solusi lain dalam proses perbaikan dalam mendukung kepada ibu hamil yang menyebabkan intensitas nyeri dapat mereda.

Tabel 3. Distribusi Metode *Gymball*

Metode <i>Gymball</i>	N	$\pm SD$	Median	Min	Max	Selisih	P*
<i>Pre-test</i>	30	0,681	7,00	6	3	12	0,000
<i>Post-test</i>	30	0,615	4,00	8	15		

c. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Metode *Gymball* pada Kala I Fase Aktif

Analisis terhadap 30 responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan metode *gymball* pada ibu bersalin kala I menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) intensitas nyeri yang dirasakan responden adalah 6,87, dengan nilai median sebesar 7. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan responden termasuk dalam kategori nyeri berat. Nyeri yang terjadi selama kala I persalinan merupakan bagian dari proses fisiologis normal, namun memiliki karakteristik yang unik. Walaupun setiap wanita memiliki persepsi yang berbeda terhadap nyeri persalinan, secara umum, terdapat dasar fisiologis yang memengaruhi timbulnya rasa tidak nyaman tersebut. Nyeri selama fase ini terutama berasal dari dilatasi serviks, yang merupakan penyebab utama, di samping peregangan segmen bawah uterus, tekanan pada struktur di sekitar uterus, serta hipoksia sel otot uterus akibat kontraksi yang berulang ([Rejeki & Irawan, 2012](#)).

Kontraksi rahim yang terjadi selama persalinan menimbulkan rasa nyeri, tetapi jika nyeri tersebut dirasakan secara terus-menerus dan disertai dengan kecemasan berlebihan, hal ini dapat mengarah pada kondisi patologis. Kecemasan yang berlebihan dapat memperburuk kondisi ibu, yang berujung pada kelelahan fisik. Keadaan ini dapat berdampak negatif pada kekuatan kontraksi uterus sehingga kontraksi menjadi kurang efektif dan menyebabkan proses persalinan berlangsung lebih lama dari yang seharusnya ([Dartiwen, 2023](#)). Selain itu, nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan stres pada ibu, yang selanjutnya memengaruhi proses persalinan secara keseluruhan.

Nyeri persalinan yang terus-menerus dan semakin intens dapat menyebabkan ibu mengalami kecemasan, ketegangan, bahkan stres berat. Hal ini dapat memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin, katekolamin, dan steroid dalam jumlah yang berlebihan. Peningkatan kadar

hormon-hormon ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah, yang akhirnya mengurangi aliran darah dan oksigen ke rahim. Kondisi tersebut dapat memicu iskemia uterus, hipoksia janin, serta memperburuk nyeri yang dirasakan ibu. Selain itu, tingginya kadar katekolamin dalam tubuh dapat mengganggu kekuatan kontraksi uterus, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya inersia uteri. Keadaan ini berpotensi mengakibatkan persalinan berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko komplikasi (Rohimah & Utami, 2021).

d. Penurunan Intensitas Nyeri Setelah Diberikan Metode *Gymball* pada Kala I Fase Aktif

Penurunan intensitas nyeri yang telah dilakukan pada fase aktif kala I terhadap 30 responden menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Nilai rata-rata (*mean*) intensitas nyeri setelah intervensi tercatat sebesar 3,63, dengan nilai median sebesar 4. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *gymball* selama persalinan mampu mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu secara efektif. Penurunan ini mencerminkan bahwa metode *gymball* memberikan dampak positif dalam membantu ibu mengelola rasa nyeri selama persalinan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andarwulan et. al. (2022) yang menjelaskan bahwa penelitian tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan *gymball* dan herbal *compress* dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan. Berdasarkan analisis data menggunakan uji statistik *T-Test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Studi ini menyimpulkan bahwa kombinasi intervensi tersebut, khususnya penggunaan *gymball*, dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan.

Selain menurunkan intensitas nyeri, metode *gymball* juga diyakini dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks selama persalinan. Gerakan yang dilakukan dengan bantuan *gymball* dapat meningkatkan fleksibilitas panggul dan mempercepat turunnya kepala bayi, yang pada gilirannya dapat memperlancar proses persalinan. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi rasa nyeri, tetapi juga mempersingkat durasi persalinan serta mengurangi kebutuhan akan intervensi medis. Dengan demikian, metode *gymball* dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mendukung ibu selama persalinan, khususnya pada kala I fase aktif.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawati et. al. (2020), yang menjelaskan bahwa teknik *birthing ball* menjadi salah satu penggunaan dalam pelayanan kesehatan yang dapat mengurangi rasa kesakitan ibu saat melakukan persalinan saat kehamilan trimester ke-3. Kesakitan yang terjadi saat persalinan dapat menyebabkan timbulnya cedera atau rasa trauma terhadap kehamilan itu sendiri. Pentingnya penurunan intensitas kesakitan secara nonfarmakologi dapat memberikan rasa ketenangan dan kenyamanan. Demikian pula penelitian Triwidiyantari et. al. (2022), yang menjelaskan bahwa penurunan intensitas nyeri saat persalinan dengan menggunakan *birthing ball* memberikan rasa nyeri yang lebih rendah sehingga terhindar dari penurunan sakit kepala, pembukaan serviks yang lebih cepat dan dapat mengurangi rasa cemas pada ibu. Rasa cemas pada pasca melahirkan menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan dalam menjalankan pergerakan dan aktivitas lainnya.

Pentingnya menurunkan rasa sakit, cemas dan ketakutan masa kehamilan dapat memberikan rasa nyaman untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Mylod et. al. (2024), menyebutkan dalam penelitian yang dilakukannya bahwa strategi pada fase laten dengan *birthing ball* merupakan strategi yang baik, biaya lebih rendah, efektif, aman dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Pengurangan terkait dalam penerimaan fase laten dan *seccio caesarea intrapartum* sangat menjanjikan dan layak untuk diteliti dalam skala yang lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa penggunaan *gymball* terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada kala 1 fase aktif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan secara signifikan dalam skor nyeri *visual analog scale* (VAS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada responden dimana nilai yang didapatkan dengan p-value ($p < 0,05$). Metode yang digunakan dapat membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat proses pembukaan serviks dan memberikan rasa nyaman selama persalinan. Penurunan nyeri dari berdasarkan kategori yang telah dibuat dapat memberikan gambaran terjadinya keberhasilan sebagai metode non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S., Hubaedah, A., & Hakiki, M. (2022). Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif. *Profesional Health Journal*, 4(1), 180–188. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.380>
- Anita, A. (2018). Pengaruh Akupresur Lo4 (he kuk) dan Thai Cong terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 471–477. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.1166>
- Dartiwen, D. (2023). Analisis Komparasi Tingkat Nyeri Persalinan Antara Primipara dan Multipara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 84–91. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1262>
- Fitriyani, T. (2021). Hubungan Pelaksanaan Asuhan Sayang Ibu Dengan Kepuasan Pasien Bersalin. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan dan Science*, 17(1), 171–180.
- Handayani, L. (2021). Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan: Literatur Review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 107–118. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.721>
- Irawati, A., Susianti, S., & Haryono, I. (2020). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.78>
- Mylod, D. C. M., Hundley, V., Way, S., & Clark, C. (2024). Using a birth ball to reduce pain perception in the latent phase of labour: a randomised controlled trial. *Women and Birth*, 37(2), 379–386. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2023.11.008>
- Rejeki, S., & Irawan, R. B. (2012). *Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Persalinan Melalui Terapi Alat Mekanik Manual Regio Sakralis* [Prosiding]. Seminar Nasional Hasil Penelitian Tahun 2012, 1(1).
- Rohimah, S., & Utami, I. T. (2021). The Effect of Applying Lavender Aromatherapy on The Reduction of Labor Pain Intensity During First Stage of Labour in Primipara Women at Puskesmas Tri Karya Mulya In 2021. *Human Care Journal*, 6(2), 416–422. <http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v6i2.1244>
- Saifuddin, A. B. (2011). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Triwidiyantari, D., Hasanah, F. H., & Putri, N. K. (2022). Penggunaan Birth Ball Sebagai Metode Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.35721/jitpemas.v2i1.45>