



---

**PENGARUH PELATIHAN TERHADAP KEINGINAN IBU DALAM PENGGUNAAN  
GYM BALL PELVIC ROCKING**

**Oviatun Nufus\*, Feva Tridiyawati**

Sarjana Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia

\*[oviattunnufus1995@gmail.com](mailto:oviattunnufus1995@gmail.com)

**ABSTRAK**

Angka kematian ibu merupakan tolak ukur status kesehatan di suatu negara. Persalinan masih sering diikuti oleh berbagai kondisi patologis seperti partus lama, nyeri hebat, caput succedaneum pada bayi yang dapat meningkatkan angka kesakitan baik ibu dan bayi. Salah satu upaya persiapan dan terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas persalinan dan menurunkan morbiditas adalah penggunaan *gym ball Pelvic Rocking*. Namun, masih banyak ibu bersalin yang belum mengetahui manfaat penggunaannya sehingga tidak mau menggunakan *gym ball Pelvic Rocking* Ketika bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pelatihan terhadap keinginan ibu dalam penggunaan *gym ball Pelvic Rocking*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain *quasy eksperimental*. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di klinik Bd. A Kragilan, Serang pada April – Juni 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 31 ibu bersalin yang dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung setelah pelatihan penggunaan *gym ball Pelvic Rocking*. Penilaian keinginan dilakukan dengan wawancara. Analisis statistic yang digunakan adalah *Mann-whitney*. Hasil uji *Mann-Whitney* dimana pada pair sebelum pelatihan dan setelah pelatihan diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0.000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan *gymball pelvic rocking* terhadap peningkatan keinginan menggunakan *gym ball pelvic rocking*.

Kata kunci: *gym ball pelvic rocking*; pelatihan; ibu bersalin

**THE INFLUENCE OF TRAINING ON MOTHER DESIRE TO USING  
GYM BALL PELVIC ROCKING**

**ABSTRACT**

*The maternal mortality rate is a measure of health status in a country. Childbirth is still often followed by various pathological conditions such as prolonged labor, severe pain, caput succedaneum in infants which can increase the morbidity rate for both mother and baby. One of the preparatory efforts and non-pharmacological therapy to improve the quality of labor and reduce morbidity is the use of the Pelvic Rocking gym ball. However, there are still many mothers who do not know the benefits of using it, so they do not want to use the Pelvic Rocking gym ball when giving birth. The purpose of this study was to analyze the effect of training on the mother's desire to use the Pelvic Rocking gym ball. This research is a type of intervention research with a quasy experimental design. The location used in this study was at the Bd clinic. A Kragilan, Serang from April to June 2023. The samples used in this study were 31 birth mothers who were selected using a purposive sampling technique. Data was collected through direct interviews after training using the Pelvic Rocking gym ball. Desire assessment is done by interview. The statistical analysis used is Mann-Whitney. The results of the Mann-Whitney test where the pair before training and after training obtained a Sig.2-tailed value of  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of gymball pelvic rocking training on increasing the desire to use gym ball pelvic rocking.*

Keywords: *birth mothers*; *gym ball pelvic rocking*; *training*

## PENDAHULUAN

Persalinan di definisikan sebagai proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan menggunakan bantuan atau tanpa bantuan (spontan). Proses ini di mulai sejak terjadinya kontraksi dan ditandai dengan perubahan serviks secara progresif sampai kelahiran plasenta. Namun, proses fisiologis ini dapat menjadi patologis dan meningkatkan mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas masih merupakan masalah besar terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (Putri, 2022). Berbagai penyulit persalinan yang sering terjadi adalah partus lama yang disebabkan pembukaan serviks, persalinan juga pasti disertai dengan rasa sakit. Rasa sakit ini akan menimbulkan perasaan cemas, stress, bahkan pemicu terjadinya masalah kardiovaskuler. Penelitian sebelumnya telah melaporkan prevalensi ketakutan pada ibu bersalin secara global mencapai 20% bahkan hingga 30% dari semua persalinan. (Nilsson, 2018).

Ketakutan ketegangan dan ansietas sangat diperburuk oleh nyeri. Ketidak nyamanan, rasa takut dan rasa nyeri merupakan masalah bagi ibu bersalin. Hal tersebut merupakan rintangan terbesar dalam persalinan dan jika tidak diatasi akan berdampak pada terhambatnya kemajuan persalinan. Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoodinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Penelitian juga menyebutkan bahwa rasa takut dapat mengganggu aspek psycho-neuro-endocrinoimmune (PNEI), yang dapat menimbulkan ketidakselarasan jiwa dan pikiran yang pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan saraf, hormon, dan akhirnya penurunan daya tahan tubuh (Praningrum, 2015). Berbagai upaya fisiologis dilakukan untuk mencegah persalinan lama, seperti senam hamil, teknik nafas dalam. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama seperti *pelvic rocking* dengan *gymball* (*gym ball pelvic rocking*) yang mendukung persalinan agar dapat berjalan secara fisiologis. Hal ini juga merupakan salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif (Putri, 2022).

*Pelvic rocking* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking* juga dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu secara sementara. *Pelvic rocking* dengan menggunakan *gymball* adalah salah satu gerakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul dengan diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan,kiri, dan melingkar. *Pelvic rocking* dapat membantu ibu dalam posisi tegak, tetap tegak ketika dalam proses persalinan akan memungkinkan rahim untuk bekerja seefisien mungkin dengan membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka (Rizki, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan A di Serang – Banten. Masih banyak ibu bersalin belum mengetahui manfaat *gymball pelvic rocking* sehingga Ketika persalinan tidak ingin menggunakannya, padahal banyak manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan *gymball pelvic rocking*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan terhadap keinginan ibu dalam penggunaan *gym ball pelvic rocking* di Klinik A tahun 2023”.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain *quasy eksperimental* atau eksperimen semu dengan *one group pre-post test*. Pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa adanya kontrol atau randomisasi. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di klinik Bd. A Kragilan, Serang - Banten pada bulan April hingga Juni 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 31 ibu bersalin yang dipilih

menggunakan Teknik *purposive sampling*. Indikasi penggunaan yaitu: Ibu inpartu yang merasakan nyeri. Pembukaan yang lama lebih dari 2 jam di setiap pembukaan. Penurunan kepala bayi yang lama. Kontraindikasi penggunaan yaitu: Janin malpresentasi. Perdarahan antepartum. Ibu hamil dengan hipertensi. Penurunan kesadaran. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pelatihan birth ball dengan keinginan menggunakan birth ball selama proses persalinan yaitu dengan uji beda *Mann-Whitney*. Untuk pengambilan keputusan uji Mann-Whitney dengan ketentuan, nilai p, jika nilai  $p > 0.05$  maka  $H_0$  diterima. Sebaiknya jika nilai  $p < 0.05$  maka  $H_0$  di tolak.

## Intervensi

### Teknik dan Cara Melakukan



Gambar1. Cara duduk diatas bola

Duduklah diatas bola seperti duduk diatas kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan diatas bola terjaga. Dengan tangan dipinggang atau di lutut, gerakkan pinggul kesamping kanan dan kesamping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan. Tetap dengan tangan dipinggang, lakukan gerakan pinggul kedepan dan kebelakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang 2x8 hitungan. Dengan tetap duduk diatas bola, lakukan Gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran. Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur.



Gambar 2. Cara berdiri dan berlutut bersandar pada bola

Letakkan bola diatas kursi. Berdiri dengan kaki sedikit dibuka dan bersandar kedepan pada bola seperti merangkul bola. Lakukan gerakan ini selama 5 hingga 10 menit.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1 penelitian ini menggunakan responden sebanyak 31 sampel dari segi usia mayoritas ibu hamil terbanyak pada usia produktif yaitu 20-35 Tahun sejumlah 20 orang atau setara dengan 64.5%, berpendidikan SMA sebanyak 19 responden atau 61.2%, hamil multipara atau sedang mengandung anak ke 2 hingga ke 4 dengan frekuensi dan presentasi 18 orang (58.1%).

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=31)

Karakteristik	f	%
Usia		
< 20 Tahun	7	22.6
20 – 35 Tahun	20	64.5
> 35 Tahun	4	12.9
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	6	19.4
Tamat SMA	19	61.2
Perguruan Tinggi	6	19.4
Paritas		
Primipara	13	41.9
Multipara	18	58.1

### Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi sebaran data pada sebuah kelompok data atau variable, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2.  
Hasil Uji Normalitas  
Test Of Normality

Hasil	Kolmogrov-Smirnova			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	Df	Sig
Sebelum pelatihan	,445	31	,000	,571	31	,000
Sesudah pelatihan	,530	31	,000	,340	31	,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan pada nilai Sig sebesar 0,026 pada nilai Pretest yang artinya data tersebut tidak berdistribusi normal karena nilai Sig < 0,05 dan pada Posttest nilai Sig sebesar 0,039 yang artinya data tersebut juga tidak berdistribusi normal karena nilai Sig < 0,05, berhubung nilai dari kedua Variabel diatas tidak berdistribusi normal maka langkah selanjutnya yaitu *Mann Whitney U-Test*.

### Uji Non parametrik test (*Mann-Whitney*)

Uji Mann-Whitney merupakan salah satu metode non parametrik test untuk mengkaji keefektifan perlakuan dengan asumsi kelompok tidak berdistribusi normal, ditandai adanya perbedaan rerata pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji Mann-Whitney dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Efektivitas Pelatihan Terhadap Keinginan Ibu Dalam Penggunaan *Gym ball Pelvic Rocking* Di Klinik A Tahun 2023.

Tabel 3.  
Hasil uji *Mann-Whitney*

Keinginan Menggunakan <i>gym ball pelvic rocking</i>	Pelatihan <i>gymball pelvic rock IG</i>				<i>p-value</i>
	Sebelum	%	Setelah	%	
Tidak Ingin	22	71.0	3	9.7	0.000
Ingin menggunakan	9	29.0	28	90.3	

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji *Mann-Whitney* dimana pada pair sebelum pelatihan dan setelah pelatihan diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0.000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan *gym ball pelvic rocking* terhadap peningkatan keinginan menggunakan *gym ball pelvic rocking* dan secara statistic signifikan. Hasil analisis ini juga di

dukung oleh peningkatan signifikan responden yang ingin menggunakan gymball pelvic rock IG yang sebelum pelatihan hanya 9 orang ( 29%) menjadi 28 orang atau setara dengan 90.3%.

## PEMBAHASAN

Hasil uji Mann-Whitney dimana uji beda kelompok sebelum pelatihan dan setelah pelatihan diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0.000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan gymball pelvic rock IG terhadap peningkatan keinginan menggunakan *gym ball pelvic rocking* dan secara statistic signifikan. Hasil analisis ini juga di dukung oleh peningkatan signifikan responden yang ingin menggunakan *gym ball pelvic rocking* yang sebelum pelatihan hanya 9 orang ( 29%) menjadi 28 orang atau setara dengan 90.3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teknik *gym ball* dengan *pelvic rocking* dapat mempercepat lama persalinan kala I fase aktif sebesar 52.61% dengan nilai p value 0.001 yang berarti ada hubungan antara pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* dengan lamanya Kala I pada ibu Bersalin. Dengan melakukan *pelvic rocking* dengan *gym ball* mampu memperlancar persalinan dan membantu ibu mengalami waktu persalinan kala I yang normal. Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisitegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul (Salamah, 2022). Duduk diatas bola adalah posisi paling digemari karena membuat responden nyaman dan dalam menggoyangkan panggul ibu menjadi lebih mudah. Dengan duduk ibu tidak mudah merasa lelah, namun efek dari duduk seperti ibu berdiri, gaya gravitasi tetap dapat membantu penurunan kepala bayi tapi ibu tak merasa lelah karena membawa beban perut (Yuriati, 2020). Sehingga posisi ini mampu membuat ibu bertahan lebih lama untuk melakukan *pelvic rocking* daripada posisi yang lainnya (Ekasari, 2022).

Hasil penelitian yang mengulas manfaat *gym ball pelvic rocking* terhadap persalinan juga dilaporkan oleh (Rakizah, 2023) bahwa Penggunaan gym ball dapat membantu mempercepat persalinan karena dalam mekanismenya gym ball membantu panggul terbuka hingga ada penambahan ruang sekitar 30%, *gym ball* juga dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. Mengurangi tekanan, membuat rasa nyaman di daerah lutut dan pergelangan kaki. Memberikan tekanan balik di daerah perineum dan juga paha. Melalui gaya gravitasi, birthball juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat (Prananingrum, 2015). *Gym ball* atau *birth ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola. Kata birth ball dapat diartikan ketika latihan dengan menggunakan bola diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan (Annisya, 2020). Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin* (Kurniawati, 2017). Gerakan duduk dan bergoyang akan membuat ibu bersalin merasa nyaman dan membantu proses pembukaan dan pelebaran tulang panggul sehingga terjadi (Placeholder2)kemajuan persalinan dan pembukaan lebih cepat (Utami, 2020)

Pelatihan mobilitas dari ibu sangat diperlukan untuk menjaganya ligamen longgar, santai, bebas ketegangan dan banyak lagi ruang untuk bayi turun panggul sehingga Panjang persalinan kala satu dan dua dapat dipersingkat dengan melakukan latihan / kerja tubuh (Surtiningsih, 2018; Susiloretni KA, 2017). Gerakan di Pelvic Rocking dengan menggoyangkan panggul ke depan, belakang, samping kiri dan kanan dapat melatih otot pinggang, pinggul dan membantu menurunkan kepala bayi untuk masuk ke rongga panggul

menuju jalan (Anandita, 2023). Oleh karena itu Pelvic Rocking diperlukan bagi ibu bersalin untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayinya (Astuti, 2021). *Pelvic Rocking* dan *Gym Ball* adalah untuk memperbesar ukuran rongga panggul dengan mengayunkan panggul dengan bola dan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan lingkaran. Dengan kata lain, itu bisa merangsang dilatasi dan memperlebar pintu keluar panggul. Duduk tegak bola, gravitasi bumi akan membantu janin atau yang terendah bagian janin segera turun ke panggul begitu bahwa waktu pengiriman lebih pendek atau lebih pendek (Sriwenda D, 2017).

## **SIMPULAN**

Pemberian pelatihan *gym ball pelvic rocking* akan meningkatkan keinginan ibu bersalin dalam menggunakan *gym ball pelvic rocking* selama persalinan kala 1. *Gym ball pelvic rocking* memiliki dampak positif pada percepatan kala 1 dengan Gerakan yang terstruktur akan memperbesar rongga pangul, mempercepat penurunan kepala bayi, dan pembukaan serviks.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Putri, R. S. (2022). Penerapan Teknik Pelvic Rocking Di Atas Gymball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala 1 Ny. T Di PMB Eliana Putriani, Str. Keb Lampung Selatan . (*Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang*).
- Nilsson, C. H. (2018). Definitions, measurements and prevalence of fear of childbirth: a systematic review. *BMC pregnancy and childbirth, 18*, 1-15.
- Praningrum, R. (2015). Pengaruh Penerapan Hypnobirthing terhadap Nyeri Persalinan Normal. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 3*(2).
- Rizki, L. K. (2020). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise terhadap Kemajuan Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum di PMB Mei Kurniawati. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram, 5*(1), 9-12.
- Rakizah, I. R. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan, 2*(1), 7-12.
- Utami, F. S. (2020). Penatalaksanaan nyeri persalinan normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram, 5*(2), 107-109.
- Ekasari, D. J. (2022). Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 12*(3).
- Annisya, W. &. (2020). Determinan Kejadian Persalinan Lama di Indonesia (Analisis Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017). (*Doctoral dissertation, Sriwijaya University*).
- Salamah, U. &. (2022). The Relationship Of The Use Of Gym Ball To The Long Time Of Labor. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 8*(3), 639-644.
- Yuriati, P. &. (2020). Persalinan Nyaman Dengan Olahraga Birth Ball terhadap Kelancaran Persalinan. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan, 11*(2).
- Susiloretni KA, W. S. (2017). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK), 10*(2).

- Surtiningsih. (2018). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2):117-29.
- Astuti, L. P. (2021). Effectiveness of Pelvic Rocking and Gym Ball Exercise Against of Duration of Labor in the First Stage. In *1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)* (pp. (pp. 685-687)). Bandung: Atlantis Press.
- Sriwenda D, Y. Y. (2017). Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(3):141-7.
- Anandita, M. Y. R., Anggraeni, L., & Annisa, K. (2023). Effectiveness of The Combination Gym Ball and Peanut Ball Techniques on The Duration of Active Phase I Labor in Primigravida. *JURNAL KEBIDANAN*, 13(1), 71-77.

