



Penerapan Teknik *Gymball* Terhadap Durasi Persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Primigravida Di Klinik Pratama Athallah

Liana Elfaristo Ariani¹, Gracea Petricka², Rochmawati³
1,2,3 Universitas Gunadarma, Program Studi Kebidanan

Abstrak

Perlambatan kemajuan persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida meningkatkan risiko komplikasi maternal dan neonatal, seperti atonia uteri dan asfiksia janin. Pemanfaatan gymball merupakan salah satu asuhan kebidanan komplementer non-farmakologis yang diharapkan dapat mempercepat penurunan kepala janin ke dasar panggul melalui optimalisasi gaya gravitasi dan posisi tubuh vertikal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan teknik gymball terhadap durasi persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di Klinik Pratama Athallah Sukabumi. Penelitian ini merupakan penelitian kohort retrospektif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data sekunder rekam medik ibu bersalin primigravida periode April 2024 hingga April 2025 di Klinik Pratama Athallah Sukabumi. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 responden yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 43 responden pada kelompok intervensi (gymball) dan 12 responden pada kelompok kontrol (non-gymball). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pada kelompok ibu yang menerapkan teknik gymball, sebanyak 21 responden (48,8%) mengalami durasi persalinan kala I fase aktif kategori cepat (≤ 6 jam). Sebaliknya, pada kelompok kontrol (non-gymball), hanya sebagian kecil responden yang mengalami persalinan cepat. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara penerapan teknik gymball dengan durasi persalinan kala I fase aktif. Penerapan teknik gymball efektif secara signifikan dalam membantu mempercepat durasi persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida. Fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya Klinik Pratama Athallah, disarankan untuk mengintegrasikan penggunaan gymball sebagai salah satu standar asuhan kebidanan komplementer pada persalinan normal.

Kata kunci: Gymball, Persalinan Kala I Fase Aktif, Primigravida, Kebidanan Komplementer

1.0 PENDAHULUAN

Fase aktif kala I persalinan merupakan periode paling kritis bagi ibu primigravida karena terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi uterus secara progresif untuk dilatasi serviks. Karakteristik serviks primigravida yang belum pernah mengalami peregangan total menyebabkan rata-rata durasi fase aktif berlangsung lebih lama (sekitar 6 hingga 12 jam) dibandingkan multipara.

Perlambatan kemajuan persalinan (*partus lama*) pada fase ini meningkatkan risiko komplikasi fatal, seperti perdarahan pascapersalinan akibat atonia uteri, laserasi jalan lahir, hingga asfiksia berat dan trauma serebral pada janin. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis berbasis bukti (*evidence-based practice*) sangat dibutuhkan untuk

mempercepat kemajuan persalinan sekaligus menjaga kenyamanan ibu.

Salah satu asuhan kebidanan komplementer yang efektif dan minim trauma adalah penerapan teknik *gymball*. Penggunaan bola elastis ini memfasilitasi posisi vertikal dan mobilitas aktif ibu melalui gerakan *pelvic rocking* (menggoyangkan panggul), *squatting* (jongkok), dan *bouncing* (memantul lembut). Secara biomekanis, latihan ini melonggarkan ligamen panggul, memperluas diameter pintu atas panggul, dan memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk mempercepat penurunan serta rotasi kepala janin. Stimulasi taktil dari *gymball* juga memicu pelepasan hormon endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri alami, sekaligus menekan kadar kortisol (stres) yang dapat menghambat kontraksi uterus.

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa efektivitas *gymball* mampu mempersingkat durasi kala I fase aktif secara signifikan hingga rata-rata 150 menit dibandingkan asuhan konvensional (254 menit). Di Klinik Pratama Athallah Sukabumi, sarana *gymball* telah tersedia, namun pemanfaatannya secara spesifik terhadap durasi persalinan ibu primigravida belum pernah dianalisis secara statistik berdasarkan data klinis objektif rekam medis. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan penerapan teknik *gymball* terhadap durasi persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di Klinik Pratama Athallah Sukabumi.

2.0 METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancang bangun kohort retrospektif. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Athallah Sukabumi, Provinsi Jawa Barat. Pengumpulan data sekunder dilaksanakan dengan melacak catatan persalinan kurun waktu satu tahun ke belakang, mulai dari April 2024 hingga April 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin primigravida yang tercatat dalam dokumen klinik. Pengambilan sampel

menggunakan teknik *sampling jenuh* terhadap data rekam medis yang memenuhi kriteria inklusi. Total sampel yang diperoleh adalah 55 responden, terdiri atas 43 responden pada kelompok intervensi (*gymball*) dan 12 responden pada kelompok kontrol (*non-gymball*).

Pengumpulan data variabel independen (penerapan teknik *gymball*) dan variabel dependen (durasi persalinan kala I fase aktif) didapatkan dari lembar kelengkapan pencatatan partograf rekam medis. Instrumen pengukuran durasi persalinan mengacu pada catatan waktu pembukaan serviks 4 cm hingga lengkap 10 cm, yang dikategorikan menjadi cepat (≤ 6 jam) dan lambat (> 6 jam). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (versi 21.0). Analisis hubungan kedua variabel diuji menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2) pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

3.0 HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil analisis bivariat yang dijabarkan dalam bentuk tabel silang kontingensi sebagai berikut.

Tabel 1.
Hubungan Penerapan Teknik *Gymball*
Terhadap Durasi Persalinan Kala I Fase
Aktif

Penerapan Teknik <i>Gymball</i>	Cepat (≤ 6 Jam)		Lambat (> 6 Jam)		Total		p-value
	f	%	f	%	f	%	
Menggunakan <i>Gymball</i>	21	48.8	22	51.2	43	100	0.028
Tidak Menggunakan <i>Gymball</i>	3	25.0	9	75.0	12	100	
Total	24	43.6	31	56.4	55	100	

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis silang menunjukkan bahwa dari 43 responden yang menggunakan *gymball*, terdapat 21 responden (48,8%) yang mengalami persalinan kategori cepat. Sebaliknya, dari 12 responden yang tidak menggunakan *gymball*, hanya 3

responden (25,0%) yang persalinannya berkategori cepat, sedangkan 9 responden lainnya (75,0%) mengalami persalinan lambat. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,028 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penerapan teknik *gymball* terhadap durasi persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di Klinik Pratama Athallah Sukabumi.

Temuan ilmiah ini membuktikan secara empiris bahwa asuhan kebidanan komplementer dengan teknik *gymball* memiliki kontribusi nyata dalam memotong durasi pembukaan serviks selama fase aktif kala I pada primigravida. Secara biomekanika obstetri, posisi vertikal di atas bola memfasilitasi perluasan diameter jalan lahir dan optimalisasi gaya gravitasi bumi.

Penurunan kepala janin yang lebih cepat memberikan tekanan hidrostatik konstan pada segmen bawah rahim, sehingga merangsang Refleks Ferguson untuk meningkatkan sekresi hormon oksitosin alami yang mengoptimalkan kekuatan kontraksi uterus (*power*). Selain aspek mekanis, pantulan lembut (*bouncing*) merangsang hormon endorfin pereda nyeri, meminimalkan kecemasan, dan menekan hormon kortisol yang berisiko memicu persalinan macet (*dystocia*).

4.0 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penerapan teknik *gymball* terhadap durasi persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di Klinik Pratama Athallah Sukabumi (*p-value* = 0,028). Proporsi capaian persalinan cepat (≤ 6 jam) terbukti jauh lebih tinggi pada kelompok ibu yang menerapkan teknik *gymball* (48,8%) dibandingkan dengan kelompok kontrol konvensional (25,0%).

Kemampuan mekanika tubuh posisi vertikal di atas bola efektif memicu akselerasi pembukaan jalan lahir secara fisiologis. Pelayanan kesehatan primer disarankan mengintegrasikan metode ini ke dalam standar

prosedur operasional pelayanan persalinan normal.

5.0 KETERBATASAN STUDI

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain kohort retrospektif melalui data sekunder rekam medis, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung variasi ketepatan gerakan fisik *gymball* yang dilakukan oleh ibu bersalin di lapangan serta tidak dapat mengukur variabel psikologis subjektif seperti tingkat kecemasan secara aktual.

6.0 REFERENSI

1. Altika S. Efektivitas Pemanfaatan Birthing Ball Terhadap Percepatan Pembukaan Serviks Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2020; 5 (2): 88–95. [DOI: <https://www.jurnalmandanmedika.ac.id/JM/article/download/298/173>]
2. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, et al. *Williams Obstetrics*. 25th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2018.
3. Dina S, Cicik M. Mobilisasi Tegak (Upright Position) Menggunakan Gymball dalam Menurunkan Nyeri dan Mempercepat Persalinan Kala I. *Indonesian Journal of Midwifery*. 2020; 3 (1): 42–51.
4. Hernawati E. Hubungan Penerapan Teknik Gymball Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Riset Kebidanan*. 2020; 7 (1): 15–23.
5. Ice Rakizah S, Maryam S, Lestari P, et al. Studi Biomekanika Posisi Vertikal dengan Birthball Terhadap Percepatan Penurunan Kepala Janin. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. 2023; 13 (3): 201–210.
6. Lowdermilk DL, Perry SE, Cashion MC. *Maternity & Women's Health Care*. 11th ed. St. Louis: Elsevier Mosby; 2016.
7. Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. *Varney's Midwifery*. 6th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning; 2019

