

PENGARUH BIMBINGAN *GYM BALL* TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN IBU PRIMIGRAVIDA

Erni Hernawati

Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali
ernihernawatie@gmail.com

ABSTRAK

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) mencatat bahwa partus lama sebesar 38,2% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eklampsia 16,44%. Hasil survey didapatkan bahwa partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi. *Gym ball* adalah cara menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola yang sangat efektif membantu merespon rasa sakit dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu primigravida kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimental yang menggunakan rancangan *intract group comparison*. Jumlah Sampel 50 orang ibu bersalin yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok yang tidak dilakukan bimbingan *gym ball* sebanyak 25 orang dan kelompok yang dilakukan bimbingan *gym ball* 25 orang. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan partograf. Metode pengumpulan data ini menggunakan data primer yang dilakukan pada bulan 05 Juli – 10 Agustus 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemajuan persalinan ibu pada kelompok yang tidak dilakukan bimbingan *gymball* yaitu 424,72 menit, dan pada kelompok yang dilakukan bimbingan *gymball* yaitu 265,20 menit. Simpulan terdapat pengaruh bimbingan *gymball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibuktikan dengan Uji-T nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Kata kunci : bimbingan *gym ball*, ibu bersalin, kemajuan persalinan

Abstract

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) noted that prolonged labor by 38.2% was the leading cause of maternal and perinatal death, followed by bleeding 35.26%, and eclampsia 16.44%. The results of the survey found that prolonged labor can cause emergencies for both mother and baby. A gym ball is a way to increase the size of the pelvic cavity by rocking the pelvis on a ball which is very effective in helping to respond to pain and reducing the length of the first stage of labor in the active phase. This study aims to determine the effect of gym ball guidance on labor progress in primigravida mothers in the first stage of the Active Phase at the Primary Companions Clinic for Mother and Child, Bandung City, in 2020. This study used a quantitative method with a pre-experimental research design using an intact group comparison design. The number of samples was 50 mothers who gave birth divided into two groups: the group that was not given gym ball guidance as many as 25 people, and the group that was given gym ball guidance was 25 people. The research instruments were in the form of observation sheets and partographs. This data collection method used primary data carried out on July 05 – August 10, 2020. The results of this study showed that the progress of maternal labor in the group that was not given gym ball guidance was 424.72 minutes, and in the group

that was given gym ball guidance, it was 265.20 minutes. The conclusion is that gym ball guidance affects the progress of labor for primigravida mothers in the first stage of the active phase, as evidenced by the T-test with $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$).

Keywords: *gym ball guidance, maternity mothers, labor progress*

PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO) 2017, diperkirakan 810 wanita meninggal yang berhubungan dengan kelahiran dan kehamilan, 295 ribu wanita meninggal sepanjang tahun 2017, 90% dari semua penyebab kematian ibu terjadi di negara berkembang antara 2000-2017 rasio kematian ibu menurun sebanyak 38% diseluruh dunia. Penyebab kematian ibu merupakan hasil dari komplikasi selama kehamilan dan persalinan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018)

Data yang diambil dari Kementerian kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017, saat ini Angka Kematian Ibu (AKI) di negara-negara ASEAN sudah menempati posisi 40-60/100.000 kelahiran hidup sedangkan di Indonesia berdasarkan survey pendudukan antar sensus (supas) 2015 masih menempati posisi 305/100.000 kelahiran hidup hal ini berbeda jauh dengan singapura yang berada 2-3 AKI/100.000 kelahiran, hal ini menunjukkan bahwa AKI di Indonesia masih cukup tinggi. AKI di Indonesia pada sedikit mengalami penurunan 4999 kasus turun menjadi 4912 di tahun 2016 dan ditahun 2017 mengalami penurunan menjadi sebanyak 1712 kasus AKI. SDKI mencatat bahwa dalam kelahiran 5 tahun sebelum survei, persalinan lama yakni yang paling banyak dilaporkan (41%) oleh wanita 15-49 tahun.

Berdasarkan data yang diambil dari Kementerian Kesehatan bahwa sekitar 20 persen persalinan berisiko mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan yang kejadiannya tidak selalu dapat diduga sebelumnya (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Komplikasi persalinan dapat diidentifikasi

dengan mengenali berbagai tanda risiko selama persalinan. Beberapa tanda bahaya yang terjadi pada saat melahirkan adalah keluarnya darah dari jalan lahir, ibu mengalami kejang, cairan ketuban keruh dan berbau tidak sedap, ibu tidak cukup kuat untuk menekan, ibu gelisah, atau sebelumnya merasakan nyeri yang hebat. melahirkan. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Hingga (41%) melaporkan bahwa persalinan lama menyebabkan kematian ibu dan perinatal. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018).

Saat proses persalinan rasa nyeri akan semakin meningkat ketika ibu mengalami stress dan kelelahan akibat persalinan lama (Christin Hiyana, 2019). Nyeri persalinan perlu mendapatkan penanganan yang baik dan tidak menimbulkan komplikasi yang dapat mengganggu persalinan (Tetti, 2018).

Upaya dalam mencegah persalinan lama salah satunya dengan bimbingan *gym ball* yang menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis. Penelitian Siregar pada tahun 2020 yang berjudul pengaruh pelaksanaan teknik *birth ball* kemajuan persalinan yang mengungkapkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan untuk status *birth ball* dilaksanakan dan tidak dilaksanakan adalah berbeda dimana status *birth ball* dilaksanakan lebih cepat 224,3 menit dibandingkan dengan status *birth ball* tidak dilaksanakan. Dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai $p\text{-value} 0,0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik *birth ball* kepada kemajuan persalinan (Siregar et al., 2020).

Gym Ball adalah bola fisioterapi yang membantu ibu dalam tahap pertama persalinan

dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Elastisitas dan kelengkungan bola merangsang reseptor di panggul, sehingga dengan menerapkan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin, gerakan duduk di atas bola dan batu memberikan perasaan nyaman dan mendorong kemajuan persalinan. Penanggung jawab. Mengeluarkan endorfin. (Kurniawati et al., 2017).

Dalam bukunya Mutoharoh menjelaskan *birth ball* adalah bola berukuran cukup besar dengan bentuk yang menyerupai bola *gym*. Perbedaannya adalah ukuran *birth ball* jauh lebih besar, kira-kira bisa mencapai tinggi 65-75 cm setelah dipompa. *Birth ball* dirancang khusus agar tidak licin bahkan untuk wanita hamil. (Muthoharoh et al., 2019). Pada saat persalinan kala I, *latihan gym ball* dengan cara duduk di atas bola kemudian secara perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri, serta melingkar. Gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul. Tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi lebih cepat. Ligamentum otot panggul menjadi rileks, dan bidang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul (Muthoharoh et al., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan *gymball* terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida kala I fase aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung tahun 2020. Dalam penelitian ini terbatas pada ibu bersalin primigravida pada kala satu fase aktif dengan cara melihat kemajuan persalinan berdasarkan lama waktu. Proses penilaian kemajuan persalinan yang dilakukan kepada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dari pembukaan 4 cm yang diberikan bimbingan *gymball* selama 30 menit dan dinilai kembali

kemajuannya sampai dengan pembukaan 10 cm (terdapat gejala kala II) melalui pemeriksaan dalam.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental designs yang menggunakan rancangan *intract grop comparison* yaitu untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok yang diberi perlakuan dengan metode bimbingan *gym ball* dan kelompok yang tidak diberi bimbingan *gym ball* sebagai kelompok kontrol. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:

X	O1
	O2

- O1 : Hasil pengukuran setengah kelompok yang diberi perlakuan
- O2 : Hasil pengukuran setengah kelompok yang perlakuan Pengaruh perlakuan = O1 – O2 (Sugiyono, 2017)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah bimbingan *gym ball* sedangkan kemajuan persalinan menjadi variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin dalam satu bulan terakhir dengan Jumlah 50 orang ibu bersalin normal di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Tahun 2020. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu semua ibu bersalin yang berada di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak sebanyak 50 orang yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 25 orang kelompok yang dilakukan *gym ball* dan 25 orang kelompok yang tidak dilakukan *gym ball* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu bersalin dengan kehamilan cukup bulan, Ibu bersalin primigravida yang akan melahirkan pada kala I

fase aktif, tidak ada penyakit penyerta pada masa kehamilan maupun riwayat komplikasi selama masa prenatal. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu yang membatalkan menjadi responden Ibu bersalin yang tidak kooperatif Ibu bersalin primigravida dengan risiko/komplikasi Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan partograf. Metode pengumpulan data ini menggunakan data primer yang dilakukan pada bulan 05 Juli – 10 Agustus 2020.

Analisis univariat menciptakan distribusi atau representasi dari setiap variabel. Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan variabel penelitian dengan mentabulasi frekuensi dan distribusi data dalam format tabel.

Analisis *bivariat* dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan (kolerasi) atau perbedaan (Notoatmodjo, 2018). Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap progresivitas persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung.

Penelitian ini menggunakan analisa Uji-T berpasangan yang digunakan untuk mengetahui pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan pada kelompok ibu hamil yang tidak diberi bimbingan *gym ball* dan kelompok ibu hamil yang dilakukan bimbingan *gym ball* dengan syarat data harus berdistribusi normal. Langkah pertama yang dilakukan sebelum melakukan Uji-T Berpasangan yaitu melakukan tes normalitas dengan melihat *Uji Shapiro Wilk* ($n < 50$) dengan nilai $p > 0,05$ yang berarti data terdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data

tidak terdistribusi normal, maka perlu dilakukan transformasi data, apabila telah dilakukan transformasi data namun sebaran data tetap tidak normal maka dilanjutkan menggunakan uji statistik alternatif yaitu Uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2015).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan pada Kelompok Ibu Bersalin yang Tidak Dilakukan Bimbingan *Gym Ball*

	N	Min	Max	Mean
Tidak dilakukan bimbingan <i>gym ball</i>	25	254 menit	732 menit	424,72 menit

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 ibu bersalin pada kelompok yang tidak diberikan bimbingan *gym ball* rata-rata kemajuan persalinannya yaitu 424,72 menit, dengan nilai minimum yaitu 254 menit dan nilai maximum 732 menit.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan pada Kelompok Ibu Bersalin yang Dilakukan Bimbingan *Gym Ball*

	N	Min	Max	Mean
Dilakukan bimbingan <i>gymball</i>	25	150 menit	360 menit	265,20 menit

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 25 ibu bersalin pada kelompok yang diberikan bimbingan *gym ball* rata-rata kemajuan persalinannya yaitu 265,20 menit, dengan nilai minimum 150 menit dan nilai maximum yaitu 360 menit

Tabel 3. Pengaruh Bimbingan *Gym Ball* Terhadap Kemajuan Persalinan pada Kelompok Ibu Bersalin Primigravida Kala 1 Fase Aktif

Kategori Kelompok	N	Mean	Std Deviation	Mean Difference	<i>p-value</i>
Tidak dilakukan bimbingan <i>gym ball</i>	25	254 menit	123,477 menit	159,520 menit	0,000
Dilakukan bimbingan <i>gym ball</i>	25	150 menit	64,622 menit		

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok yang tidak dilakukan bimbingan *gym ball* dengan jumlah 25 orang rata-rata kemajuan persalinan sebesar 254 menit dengan simpangan baku sebesar 123,477 menit. Sedangkan pada kelompok yang dilaksanakan bimbingan *gym ball* mengalami kemajuan persalinan sebesar 150 menit dengan simpangan baku sebesar 64,622 menit. Hasil analisis menggunakan *paired samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung tahun 2020.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari hasil penelitian tentang pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan pada Ibu bersalin primigravida kala I di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung tahun 2020, didapatkan bahwa kelompok yang tidak dilakukan bimbingan *gym ball* jumlah 25 orang rata-rata kemajuan persalinan sebesar 254 menit dengan simpangan baku sebesar 123,477 menit. Sedangkan pada kelompok yang dilakukan bimbingan *gym ball* sebanyak 25 orang mengalami kemajuan persalinan rata-rata sebesar 150 menit dengan simpangan baku sebesar 64,622 menit.

Penelitian ini menggunakan Uji T-test sampel independen Uji-T berpasangan yang digunakan untuk mengetahui pengaruh bimbingan

gym ball terhadap kemajuan persalinan pada kelompok yang dilakukan bimbingan *gym ball* dengan yang tidak dilakukan bimbingan *gym ball* syaratnya data harus berdistribusi normal. Hasil analisis menggunakan *paired samples test* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung tahun 2020.

Hal ini sejalan dengan penelitian Siregar yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemajuan persalinan terhadap ibu bersalin dengan status *birth ball* dan tidak *birth ball*. Dimana status *birth ball* dilakukan lebih cepat 224,3 menit dibandingkan dengan status *birth ball* tidak dilakukan. Dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $p\text{-value} 0,0000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik *birth ball* terhadap kemajuan persalinan (Siregar et al., 2020). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yang menyebutkan bahwa *efektifitas birth ball exercise* terhadap lama kala II adalah kuat (Surtiningsih, 2016).

Hal Ini searah dengan penelitian Anik berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden sesudah pemberian perlakuan dengan menerapkan teknik bola (*birhting ball*) hampir seluruhnya sebanyak 10 orang (63%) mengalami penurunan bagian bawah janin di Hodge III dan sebagian kecil responden sebanyak 6 orang

(37%) di Hodge IV (Purwati, 2020). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik bola persalinan (*Birthing Ball*) terhadap penurunan bagian bawah janin dan intensitas nyeri pada ibu inpartu Kala 1 Fase Aktif. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I, upaya non farmakologi seperti penggunaan *gym ball* atau *peanut ball* merupakan teknik sederhana yang bisa dilakukan (Dianita Primihastuti, 2021).

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Aprilla yang mengungkapkan bahwa kala I persalinan akan beraneka ragam pada setiap ibu. Semakin seorang ibu merasa relaks dan kian bergerak maka akan kian singkat waktu yang diperlukan untuk menuju ke pembukaan lengkap (Aprilia, 2014). Dalam permulaan persalinan sebaiknya ibu memberdayakan diri dengan tidak hanya meringkuk di tempat tidur. Mengganti posisi tiap-tiap setengah sampai dua jam sekali akan sangat menolong proses persalinan. (Aprilia, 2014). Rasa nyeri saat kontraksi akan membuat ibu merasa tidak nyaman, dengan mengaplikasikan *pelvic rocking* dengan *birth ball* intensitas nyeri ibu dapat berkurang (Niluh Nita. Silfia, Anna Veronica Pont, 2020).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Indrayani menyatakan bahwa pada posisi ibu juga sangat berpengaruh terhadap adaptasi anatomi dan fisiologis persalinan (Indrayani & Riyanti, 2018). Posisi tegak juga memberikan banyak keuntungan. Mengubah posisi memberikan kenyamanan, membuat rasa nyeri lebih berkurang, dan melancarkan peredaran darah. Pada posisi tegak mencakup duduk di atas *Gym ball (pelvic rocking)* berdiri, jongkok, berjalan. Posisi tegak memungkinkan untuk penurunan bagian terbawah janin. Beberapa keuntungan dari *birth ball* diantaranya dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, menstimulus kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul

serta mempercepat penurunan kepala janin.

Hal ini juga searah dengan teori *hypno birthing* (2014) Dalam proses persalinan, bola bisa menjadi alat penting, dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Duduk tegak diatas bola sambil mendorong seperti melakukan gerakan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga agar janin sejajar dipanggul. Posisi duduk diatas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses dalam persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan di atas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di sekitar tempat tidur, klien bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman di atas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi.

Berbeda dengan ibu yang hanya berbaring selama kala I, maka tekanan kepala ke serviks akan lebih banyak diserviks posterior (serviks arah jam 6) sehingga akhirnya banyak sekali kasus bibir serviks anterior yang membuat proses persalinan menjadi semakin lama dan semakin menyakitkan. (Aprilia, 2014)

Penggunaan *gym ball* membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, *gym ball* juga dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. 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. (Muthoharoh et al., 2019) Hasil penelitian Zaky menunjukkan ada hubungan antara pelaksanaan *birth ball exercise* terhadap lamanya kala I (Zaky, 2016)

Sebagian penelitian di luar negeri salah satunya

penelitian yang dilaksanakan di Taiwan menunjukkan hasil bahwa pada kelompok wanita yang melakukan *gym ball exercise* mengalami kala I persalinan yang lebih pendek, penggunaan analgesik yang rendah, dan kejadian sectio caesaria yang rendah. Dalam hal kepuasan pemakaian, 84% menyatakan *gym ball* dapat meredakan nyeri kontraksi, 7% dapat meredakan nyeri punggung, dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan *gym ball* (Muthoharoh et al., 2019)

Dalam penelitian ini terdapat pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan. Dimana tehnik *gym ball* dapat membantu ibu bersalin untuk mempersingkat kemajuan persalinan di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung. Ibu bersalin mengatakan nyaman dan rileks dalam menghadapi persalinan karena bantuan *Gym ball* sedikit mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Semangat dan antusiasme para ibu bersalin juga sangat membantu psikologis ibu dalam mengolah rasa sakit dan menciptakan suasana yang positif bagi ibu sehingga rahim dapat berkontraksi secara maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh bimbingan *gym ball* terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibuktikan dengan Uji-T nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$).

Merujuk kepada kesimpulan ini disarankan kepada seluruh tempat fasilitas kesehatan agar dapat menyediakan pelayanan *gym ball* diberikan kepada ibu hamil sejak Trimester III sebagai salah satu kegiatan persiapan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Y. (2014). *Gentle birth balance*. Qanita.
Christin Hiyana, M. (2019). *Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball*

Terhadap Lama Persalinan Kala I. 10.

- Dahlan, S. (2015). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- Dianita Primihastuti, S. W. R. (2021). Penggunaan Peanut Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Dan Memperlancar Proses Penurunan Kepala Janin Pada Persalinan Kala I. *Ners Community*, 12. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1137/1001>
- Indrayani, T., & Riyanti, S. M. (2018). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemnterian Kesehatan Republik Indonesia. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1). [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- Muthoharoh, S., Kusumastuti, & Indrayani, E. (2019). *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. Leutika Prio.
- Niluh Nita. Silfia, Anna Veronica Pont, S. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Diwilayah Puskesmas Mamboro Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Kebidnanan Keperawatan*, 13.
- Purwati, A. (2020). Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap

- Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang. *Journal Of Islamic Medicine*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>
- Siregar, W. W., Sihotang, S. H., Maharani, S., & Rohana, J. (2020). Bola Kelahiran Pengaruh Pelaksanaan Teknik Terhadap Kemajuan Persalinan. *Jurnal Penelitian Kebidanan Dan Kespro*, <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/issue/view/23>. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.426>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surtiningsih. (2016). Efektifitas Latihan Goyang Panggul terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Sudirman*, 11. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/660/0>
- Tetti, S. (2018). *Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review*. 3. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/1568>
- Zaky. (2016). Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progres. *Journal Of Healing an Scince*.