

## Penerapan Teknik Komplementer Penggunaan Gymball untuk Mempercepat Penurunan Kepala

Nurhasanah <sup>1</sup>, Septi Tri Aksari <sup>2</sup>, Dahlia Arief Rantauni <sup>3</sup>, Norif Didik Nurimanah <sup>4</sup>,  
Ellyzabeth sukrawati <sup>5</sup>

STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail : [nuysanah26@gmail.com](mailto:nuysanah26@gmail.com)<sup>1</sup>, [septi3\\_aksari@yahoo.co.id](mailto:septi3_aksari@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [dahlia.rantauni@gmail.com](mailto:dahlia.rantauni@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[norifdidiknur@gmail.com](mailto:norifdidiknur@gmail.com)<sup>4</sup>, [Sukmaqu8687@gmail.com](mailto:Sukmaqu8687@gmail.com)<sup>5</sup>

Alamat: Jl Raya Maos No 505 Kec. Maos, Jawa Tengah Kab. Cilacap Kode Pos 53272

Korespondensi penulis: [nuysanah26@gmail.com](mailto:nuysanah26@gmail.com)

**Abstract.** *Background: Changes due to pregnancy are experienced by all women, starting from the digestive system, cardiovascular and musculoskeletal systems. Gradual bodily changes from a pregnant woman's increased weight cause the woman's posture and gait to change. Increased abdominal distension which makes the pelvis tilt forward, decreased abdominal muscle tone and the center of gravity shifts forward so that there is a tendency for the waist muscles to shorten if the abdominal muscles are stretched, causing an imbalance in the pelvic muscles which can cause discomfort in the lower back and also have an impact on lowering the baby's head. Objective: This study was to determine the relationship between using a gymball and lowering the fetal head in third trimester pregnant women. Method: This research uses primary and secondary data with a case study approach, namely providing complementary care in the form of using a gym ball to help lower the fetal head. Results: Pregnant women in the third trimester experienced head loss when using a gym ball. Conclusion: Based on the results of data analysis, using a gymball can help the decline process. Suggestion: It is hoped that PMB in Pesanggrahan village will become a forum and facilitator for pregnant women and women giving birth whose first stage is abnormal by using a gym ball to help lower the head and speed up the labor process.*

**Keywords:** *Fetal head descent, third trimester pregnant women, gymball application technique*

**Abstrak.** Latar belakang : Perubahan akibat kehamilan dialami oleh seluruh wanita, mulai dari sistem pencernaan, kardiovaskuler dan sistem musculoskeletal. Perubahan tubuh secara bertahap dari peningkatan berat badan wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring kedepan, penurunan tonus otot perut dan pusat gravitasi bergeser kedepan sehingga ada kecenderungan bagi otot pinggang untuk memendek jika otot abdomen meregang menyebabkan ketidakseimbangan otot pelvis yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada pinggang bagian bawah dan juga berdampak pada penurunan kepala janin. Tujuan : Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan gymball terhadap penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III. Metode : Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder dengan pendekatan studi kasus yaitu pemberian asuhan komplementer berupa penggunaan gymball untuk membantu penurunan kepala janin. Hasil : ibu hamil pada trimester III mengalami penurunan kepala dengan menggunakan gymball. Kesimpulan : Berdasarkan hasil Analisa data bahwa dengan penggunaan gymball dapat membantu proses penurunan kepala janin. Saran: Diharapkan Desa Pesanggrahan untuk menjadi wadah serta fasilitator bagi ibu hamil dan ibu bersalin. Penggunaan gymball untuk membantu penurunan kepala dan mempercepat proses persalinan.

**Kata kunci:** Penurunan kepala janin, ibu hamil trimester III, teknik penerapan gymball

### LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya, dengan adanya kehamilan maka seluruh system genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan (Nabila & , Tri Kesumadewi, 2022). Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik,

---

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 22, 2023; Accepted September 15, 2023

\* Nurhasanah, [nuysanah26@gmail.com](mailto:nuysanah26@gmail.com)

perubahan pada system pencernaan dan system respirasi kemudian system traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi. Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I-III. Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai dari minggu ke 28-40 minggu (Fratidina et al., 2022). Pada saat memasuki kehamilan trimester III ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu, dispnea, peningkatan urinasi, konstipasi, varises dan nyeri punggung bawah di musculoskeletal, Pusat gravitasi bergeser ke depan sehingga ada kecenderungan bagi otot pinggang untuk memendek jika otot abdomen meregang menyebabkan ketidakseimbangan otot pelvis yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada pinggang bawah dan juga berdampak pada penurunan kepala bayi (Alwan et al., 2018).

Penurunan kepala adalah penurunan letak atau presentasi kepala yang dapat dinilai dengan pemeriksaan leopold dengan konsep divergen atau konvergen (Widyastuti et al., 2022). Faktor penyebab penurunan kepala yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, keadaan ibu (panggul sempit, preeklamsi, solusio plasenta, penyakit DM, anemia, hydramion, penyakit jantung, ginjal, TBC), keadaan janin (*fetal distress, hydroshepalus*, makrosomia atau janin besar, anecephal, gawat janin). Adapun dampak/ komplikasi jika penurunan kepala janin lama tidak segera diatasi pada ibu yaitu perdarahan karena antonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Ice Rakizah, Diah Tepi Rahmawati, 2023). Melihat banyaknya kejadian persalinan lama, mortalitas dan mordibitas, maka masalah ini dipandang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligmen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala III dapat dipendekkan dengan melakukan senam : salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan adalah menggunakan gymball dengan Gerakan *pelvic rocking, squatting, bouncing ball dan standing leaning on the ball* (Mayasari, 2023).

*Gymball* adalah bola dari bahan vinil atau karet lateks berdiameter 55-65 cm yang digunakan untuk terapi bagi ibu hamil maupun ibu bersalin dan postpartum. terapi ini sangat cocok untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, permasalahan penurunan kepala bayi yang belum masuk panggul (Sutisna, 2021). *Pelvic rocking* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. *Pelvic rocking* dengan menggunakan *gymball* adalah salah satu

gerakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan menggunakan salah satu gerakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyangkan panggul dengan diatas bola dan perlahan mengayukan pinggul kedepan dan kebelakang, sisi kanan, kiri dan melingkar (Salamah & Putri, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan El-Maternity University Hospital yang menunjukkan ada hubungan yang positif secara statistic antara pelvik *rocking exerices* dengan *birthing ball* dan proses persalinan dalam hal penurunan interval dan meningkatkan durasi dan frekuensi kontraksi uterus, dilatasi serviks dan penurunan kepala janin pada kelompok yang mendapat perlakuan penerapan *gymball* (Zaky, 2016).

## KAJIAN TEORITIS

Menurut Siregar et al., (2017). *Gymball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibuhamil dalam penurunan kepala bayi yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu penurunan kepala bayi dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin* (Siregar et al., 2021).

Kepala janin yang telah memasuki pintu atas panggul (PAP) merupakan tanda permulaan persalinan. Umumnya kepala janin memasuki PAP terjadi pada trimester III. Pada Primigravida kepala janin memasuki PAP pada usia kehamilan 36 minggu (Mayasari, 2023). Setelah masuknya kepala janin diperkirakan persalinan akan dimulai 2-3 minggu. Berdasarkan konsep tradisonal pada primigravida masuknya kepala janin pada rongga panggul terjadi pada usia kehamilan 38 minggu. Namun hal ini tidak sesuai dengan praktik klinik. Secara umum masuknya kepala janin pada rongga panggul terjadi diantara 38-42 minggu atau selama tahap pertama persalinan (Mulyasari & Putriastuti, 2021).

Teknik penerapan *gymball* menjadi salah satu teknik komplementer yang dapat diaplikasikan kepada ibu hamil. Teknik ini dilakukan dengan memberikan *gymball* dengan *pelvik rocking* yang merupakan salah satu gerakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyangkan panggul diatas bola dan mengayuhkan secara perlahan ke depan ke belakang, sisi kanan, sisi kiri dan melingkar dengan bertujuan untuk membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka sehingga memudahkan kepala janin masuk dan terjadi penurunan kepala janin (Sutisna, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. V G3P0A2 yang bertempat tinggal di Pesanggrahan Kesugihan dengan keluhan belum ada penurunan kepala janin di usia 38 minggu. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer penerapan *gymball* untuk membantu penurunan kepala janin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil studi kasus yang dilakukan diawali pada saat kunjungan ANC Ny. V di usia kehamilan 38 minggu yang masih belum mengalami penurunan kepala janin. Cara mengatasi untuk membantu penurunan kepala dilakukan asuhan komplementer menggunakan *gymball*. Penerapan *gymball* ini dilakukan setiap hari *gymball* selama 15-20 menit dengan cara menggoyangkan kekanan, kekiri, memutar dan maju mundur pada usia 39 minggu hasil palpasi dan USG kepala janin sudah masuk panggul.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil studi kasus ini teknik komplementer pengaruh *gymball* untuk membantu penurunan kepala yang telah diterapkan pada Ny. V selama satu minggu didapatkan hasil bahwa Ny. V sudah mengalami penurunan kepala pada usia kehamilan 39 minggu. Untuk memastikan Ny. V melakukan pemeriksaan dengan USG ke rumah sakit terdekat dengan hasil kepala janin sudah masuk panggul. Kesimpulan studi kasus ini yaitu Teknik Komplementer penerapan *gymball* efektif, aman dan mudah pada ibu hamil untuk membantu penurunan kepala janin.

**DAFTAR REFERENSI**

- Alwan, L. I., Ratnasari, R., & Suharti, S. (2018). CONTINUITY OF CARE PADA NY M MASA HAMIL DI BPM MURYATI SST.Keb SUKOREJO PONOROGO. *Health Sciences Journal*, 2(2), 104.
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). *Editorial Team Jurnal JKFT*. 7.
- Ibu, P., & Trimester, H. (n.d.). *STIKES TELOGOREJO SEMARANG Peningkatan Kualitas Hidup untuk Pasien Dengan Gangguan Neuromuskular STIKES TELOGOREJO SEMARANG Peningkatan Kualitas Hidup untuk Pasien Dengan Gangguan Neuromuskular*. 64–70.
- Ice Rakizah, Diyah Tepi Rahmawati, M. K. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan (JUVOKES)*, 2(1), 7–12.
- Mayasari, S. I. (2023). *PAIN REDUCE DENGAN LATIHAN GYM BALL*. 1, 21–27.
- Nabila, H., & , Tri Kesumadewi, I. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(juni), 203.
- Nomor, V. (2022). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 4(November), 1377–1386.
- Salamah, U., & Putri, A. A. (2022). The Relationship Of The Use Of Gym Ball To The Long Time Of Labor. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 639–644. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i3.6604>
- Siregar, W. W., Anuhgera, D. E., Hidayat, S., Maharani, S., Rohana, J., Tjut, U., & Dhien, N. (2021). *Pengaruh Pelaksanaan Teknik Brithing Ball*. 3(1), 76–83.
- Sutisna, E. H. (2021). Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 83–90. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.266>
- Widyastuti, R., Kristin, D. M., Boa, G. F., Dafroyati, Y., & Agustine, U. (2022). Determinants Of Mothers And Components Of Antenatal Care Services With Fetal Outcome In Indonesia (Analysis Of Secondary Data Of Riskesdas 2018). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4). <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.7715>
- Zaky, N. (2016). Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05, 19–27. <https://doi.org/10.9790/1959-0504031927>