



Efektivitas Penggunaan *Gym Ball* sebagai Bagian dari Asuhan Persalinan Fisiologis untuk Mengurangi Nyeri dan Mempercepat Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif

Ni Luh Sutiani, Ni Ketut Somoyani

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

niluhsutiani0806@gmail.com, somoyaniniketut@gmail.com

Abstrak

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap ibu hamil, namun sering kali disertai nyeri dan berbagai komplikasi yang dapat memengaruhi kondisi ibu maupun janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan adalah gym ball atau birthing ball. Penggunaan gym ball dilakukan melalui gerakan pelvic rocking, bouncing dan berbagai posisi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan gym ball terhadap nyeri dan kemajuan persalinan pada ibu primigravida berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah 15 jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan pada tahun 2021–2026. Artikel dipilih berdasarkan kesesuaian tema, ketersediaan teks lengkap, dan relevansi dengan penggunaan gym ball dalam persalinan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gym ball secara konsisten memberikan dampak positif terhadap proses persalinan. Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan yang signifikan setelah intervensi gym ball. Selain itu, gym ball terbukti mampu mempercepat kemajuan persalinan kala I fase aktif, membantu penurunan kepala janin, mempercepat pembukaan serviks, meningkatkan kenyamanan ibu serta mengurangi risiko persalinan lama. Penggunaan gym ball juga dinilai aman, mudah diterapkan, ekonomis dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan. Berdasarkan hasil kajian dapat disimpulkan bahwa gym ball merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat kemajuan persalinan pada ibu primigravida sehingga layak direkomendasikan dalam praktik kebidanan.

Kata kunci: Gym Ball, Birthing Ball, Nyeri Persalinan, Kemajuan Persalinan, Primigravida

Abstract

Childbirth is a physiological process experienced by every pregnant woman, yet it is often accompanied by pain and various complications that can affect both mother and fetus. One non-pharmacological method widely used to help reduce pain and accelerate the labor process is the gym ball or birthing ball. The use of a gym ball is carried out through pelvic rocking, bouncing movements, and various positions that enhance maternal comfort during labor. This study aims to analyze the effectiveness of gym ball utilization on pain and labor progress in primigravid women based on published research findings. The method employed is a Systematic Literature Review (SLR) examining 15 national and international journals published between 2021 and 2026. Articles were selected based on thematic suitability, full-text availability, and relevance to gym ball usage in labor. The review results indicate that gym ball utilization consistently delivers positive impacts on the labor process. Most studies demonstrate a significant reduction in labor pain intensity following gym ball intervention. Furthermore, the gym ball proves capable of accelerating the first stage of labor in the active phase, aiding fetal head descent, hastening cervical dilation, increasing maternal comfort, and reducing the risk of prolonged labor.

Keywords: Gym Ball, Birthing Ball, Labor Pain, Labor Progress, Primigravida

1. Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menandai berakhirnya masa kehamilan dan keluarnya janin serta plasenta dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini melibatkan interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi, seperti kekuatan kontraksi uterus, kondisi panggul ibu, ukuran dan posisi janin, serta kesiapan fisik dan psikologis ibu. Persalinan normal diharapkan berlangsung secara alami tanpa komplikasi yang membahayakan ibu maupun bayi (Salamah & Putri, 2022). Meskipun demikian, persalinan sering kali menjadi pengalaman yang

menegangkan karena disertai perubahan fisik dan emosional yang cukup besar. Setiap ibu memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, dukungan dan penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk menciptakan persalinan yang aman dan nyaman. Upaya tersebut menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal.

Salah satu masalah yang paling sering dialami ibu selama persalinan adalah nyeri persalinan. Nyeri muncul akibat kontraksi uterus yang semakin kuat, dilatasi serviks, peregangan jaringan jalan lahir, serta penurunan kepala janin menuju panggul. Intensitas nyeri biasanya meningkat seiring dengan bertambahnya pembukaan serviks dan kemajuan persalinan (Dewi et al., 2024). Bagi sebagian ibu, nyeri persalinan dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang cukup berat dan memengaruhi kondisi psikologis. Rasa nyeri yang berlebihan sering menyebabkan ibu menjadi tegang, takut dan sulit berkonsentrasi selama proses persalinan berlangsung. Kondisi ini dapat mengurangi kemampuan ibu untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan. Akibatnya, proses persalinan berpotensi berlangsung lebih lama dan lebih sulit.

Nyeri persalinan yang tidak teratasi dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Rasa nyeri yang berlebihan dapat memicu stres dan kecemasan sehingga meningkatkan produksi hormon katekolamin dan hormon stres lainnya. Peningkatan hormon tersebut dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan mengurangi aliran darah ke uterus. Akibatnya, suplai oksigen kepada janin dapat berkurang dan kontraksi uterus menjadi kurang efektif. Selain itu, peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan kebutuhan oksigen juga dapat terjadi pada ibu yang mengalami nyeri berat. Kondisi tersebut berpotensi menghambat kemajuan persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri menjadi salah satu aspek penting dalam asuhan persalinan.

Persalinan lama juga menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas maternal. Persalinan yang berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental pada ibu sehingga kemampuan mengejan menjadi berkurang. Kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko infeksi, dehidrasi, perdarahan postpartum, dan berbagai komplikasi lainnya. Dari sisi janin, persalinan lama berpotensi menyebabkan gangguan kesejahteraan janin akibat berkurangnya suplai oksigen selama proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi yang mampu membantu mempercepat kemajuan persalinan tanpa mengganggu proses fisiologis yang sedang berlangsung. Pendekatan yang aman dan efektif sangat diperlukan untuk mendukung keselamatan ibu dan bayi. Upaya tersebut menjadi bagian penting dalam pelayanan kebidanan modern (Tunnisa et al., 2025).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode farmakologis umumnya menggunakan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri, tetapi sering kali menimbulkan efek samping tertentu. Sebaliknya, metode nonfarmakologis lebih banyak diminati karena relatif aman, mudah diterapkan, biaya lebih rendah dan minim efek samping. Salah satu metode nonfarmakologis yang saat ini banyak digunakan dalam praktik kebidanan adalah *gym ball* atau *birthing ball*. *Gym ball* merupakan bola terapi yang memungkinkan ibu melakukan berbagai gerakan selama kehamilan maupun persalinan. Gerakan seperti *pelvic rocking*, *bouncing* dan duduk di atas bola dapat membantu meningkatkan fleksibilitas panggul dan relaksasi otot. Selain itu, metode ini juga memberikan kenyamanan yang lebih baik bagi ibu selama persalinan (Omega & Tresnawati, 2025).

Penggunaan *gym ball* telah banyak diteliti dan menunjukkan berbagai manfaat yang mendukung kelancaran proses persalinan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa *gym ball* mampu membantu menurunkan intensitas nyeri persalinan, meningkatkan kenyamanan ibu, mempercepat pembukaan serviks, serta mempercepat kemajuan kala I fase aktif. Gerakan yang dilakukan saat menggunakan *gym ball* juga membantu memperbaiki posisi janin dan mempercepat penurunan kepala janin ke jalan lahir. Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai efektivitas *gym ball* masih tersebar dalam berbagai publikasi ilmiah sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan melalui metode *Systematic Literature Review* untuk mengidentifikasi, menganalisis dan mensintesis berbagai hasil penelitian terkait efektivitas *gym ball* terhadap nyeri dan kemajuan persalinan. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengembangkan praktik kebidanan berbasis bukti. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pelayanan kepada ibu bersalin.

2. Metode Penelitian

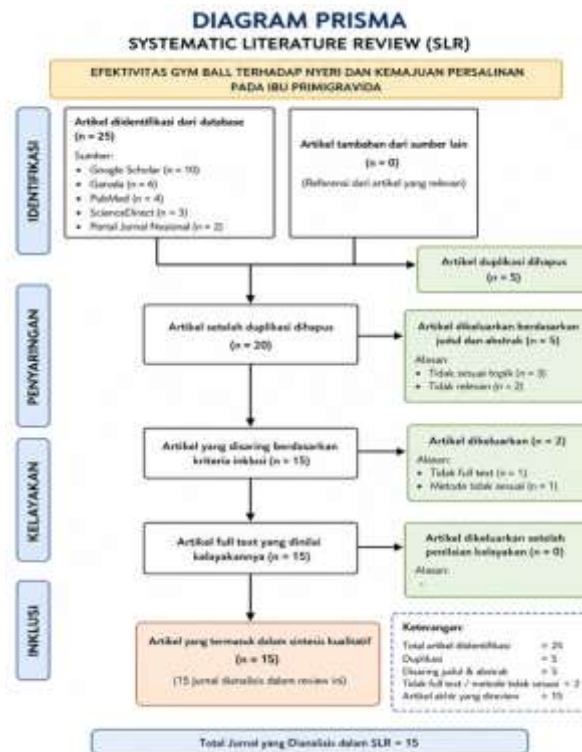
Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan efektivitas *gym ball* terhadap nyeri dan kemajuan persalinan pada ibu primigravida. Metode SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Proses pencarian literatur dilakukan melalui berbagai sumber jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang digunakan merupakan publikasi ilmiah yang terbit pada rentang tahun 2021–2026. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang membahas penggunaan *gym ball* selama kehamilan atau persalinan, tersedia dalam bentuk teks lengkap, serta memuat hasil penelitian yang dapat dianalisis secara sistematis (Aifa & Susanti, 2025).

Tahapan penelitian dimulai dari identifikasi artikel, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan artikel sesuai kriteria inklusi, hingga pemilihan artikel yang digunakan dalam sintesis akhir. Dari hasil pencarian diperoleh 15 jurnal yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Data yang diekstraksi meliputi nama peneliti, tahun publikasi, metode penelitian, fokus penelitian, serta hasil penelitian utama. Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif dan sintesis tematik untuk mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti pengaruh *gym ball* terhadap nyeri persalinan, kemajuan persalinan, penurunan kepala janin, dan kenyamanan ibu selama persalinan. Hasil sintesis kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan interpretasi.

Tabel 1. Tabel Systematic Literature Review (SLR)

No	Judul Penelitian	Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Fokus/Objek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Pelaksanaan Teknik <i>Birthball</i> terhadap Lama Persalinan Kala I	Endah Tri Wahyuni (2022)	Kuantitatif, Pre-Experimental	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap kemajuan persalinan kala I	Terdapat pengaruh signifikan <i>gym ball</i> terhadap kemajuan persalinan dengan p-value 0,0004.
2	Efektivitas Penggunaan <i>Gym ball</i> terhadap Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif	Andi Azizah Asmi (2026)	Quasi Experimental	Efektivitas <i>gym ball</i> terhadap lama persalinan	<i>Gym ball</i> terbukti mempercepat lama persalinan kala I fase aktif (p=0,010).
3	<i>The Effect of Gym ball Use on Pain Intensity During the Active Phase of the First Stage of Labor Among Women</i>	Zakiyya Tunnisa (2025)	Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap nyeri persalinan	Intensitas nyeri menurun signifikan setelah penggunaan <i>gym ball</i> (p=0,000).
4	Efektifitas Senam Hamil dengan <i>Gym ball</i> terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di PONED Puskesmas Pebayuran	Omega (2025)	Quasi Experimental	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap nyeri persalinan	Senam hamil menggunakan <i>gym ball</i> efektif menurunkan nyeri persalinan.
5	<i>The Relationship of the Use of Gym Ball to the Long Time of Labor</i>	Umi Salamah (2022)	Analitik Cross Sectional	Hubungan penggunaan <i>gym ball</i> dengan lama persalinan	Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan <i>gym ball</i> dan lama persalinan kala I (p=0,04).
6	Pengaruh Bimbingan <i>Gym Ball</i> terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida	Erni Hernawati (2021)	Kuantitatif Pre-Experimental	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap kemajuan persalinan	<i>Gym ball</i> mempercepat kemajuan persalinan kala I fase aktif (p=0,000).
7	Efektivitas <i>Gym ball</i> dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase	Nurhayati (2025)	Quasi Experimental	Efektivitas <i>gym ball</i> terhadap nyeri persalinan	Terjadi penurunan nyeri signifikan

	Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD Bangkinang Kabupaten Kampar		One Group Pretest-Posttest		setelah intervensi <i>gym ball</i> ($p=0,000$).
8	<i>The Effect of Gym Ball Coaching on Progress Primigravida Mother's Delivery</i>	Ekta Puspita Sari (2024)	Kuantitatif Pre-Experimental	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap kemajuan persalinan	<i>Gym ball</i> berpengaruh signifikan terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida ($p=0,000$).
9	Pengaruh <i>Gym Ball Exercise</i> pada Masa Kehamilan terhadap Percepatan Proses Persalinan	Fatwiany (2023)	Kuantitatif Chi-Square	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap percepatan persalinan	<i>Gym ball</i> berpengaruh terhadap percepatan proses persalinan ($p=0,005$).
10	Efektivitas Latihan <i>Gym Ball</i> dalam Mempercepat Proses Persalinan pada Primigravida	Asrina (2025)	Literature Review	Efektivitas <i>gym ball</i> terhadap persalinan	<i>Gym ball</i> efektif mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan.
11	Pengaruh Teknik Bola Persalinan (<i>Birthing Ball</i>) terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif	Fahmi A. Lihu (2024)	Quasi Experimental Pre-Post Test	Pengaruh <i>birthing ball</i> terhadap penurunan kepala janin	Terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan bagian bawah janin ($p=0,000$).
12	Studi Literatur Penggunaan <i>Gym Ball</i> pada Ibu Hamil Primigravida untuk Mempercepat Durasi Persalinan	Ice Rakizah (2023)	Studi Literatur	Penggunaan <i>gym ball</i> untuk mempercepat persalinan	<i>Gym ball</i> membantu mempercepat persalinan dan penurunan kepala janin.
13	<i>The Effect of Gym Ball Exercise During Pregnancy on Accelerating the Perinatal Process at the Nur Kholidah Pulungan Clinic</i>	Maya Ashari (2025)	Kuantitatif Chi-Square	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap percepatan persalinan	<i>Gym ball</i> berpengaruh signifikan terhadap percepatan persalinan ($p=0,005$).
14	Pengaruh Metode <i>Gym ball</i> terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Singkawang Tengah	Hetty Nur'izzati (2025)	Quasi Experimental Pretest-Posttest	Pengaruh <i>gym ball</i> terhadap nyeri persalinan	<i>Gym ball</i> efektif menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif.
15	Asuhan Kebidanan pada Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Penerapan <i>Gym Ball</i> untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	Cut Ratna Dewi (2024)	Studi Kasus	Penerapan <i>gym ball</i> untuk mengurangi nyeri persalinan	<i>Gym ball</i> menurunkan nyeri dari skala 8 menjadi 4 dan mempercepat persalinan.



Gambar 1. Diagram Alur Prisma

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pengaruh *Gym Ball* terhadap Nyeri Persalinan

Hasil telaah terhadap 15 jurnal menunjukkan bahwa penggunaan *gym ball* memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, khususnya pada ibu primigravida yang sedang menjalani kala I fase aktif. Sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan skor nyeri setelah ibu melakukan berbagai latihan menggunakan *gym ball* selama proses persalinan. Aktivitas seperti duduk di atas bola, menggoyangkan panggul ke depan dan belakang, melakukan gerakan memutar serta mempertahankan posisi tubuh yang nyaman terbukti membantu mengurangi ketegangan otot. Gerakan tersebut juga membantu meningkatkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi darah selama kontraksi berlangsung. Kondisi ini membuat ibu merasa lebih nyaman dalam menghadapi proses persalinan. Dengan berkurangnya ketidaknyamanan, ibu menjadi lebih mampu beradaptasi terhadap kontraksi yang terjadi. Oleh karena itu, *gym ball* menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan dalam pelayanan kebidanan (Pasira et al., 2025).

Nyeri persalinan merupakan respons fisiologis yang muncul akibat kontraksi uterus, pembukaan serviks, peregangan jaringan jalan lahir serta penurunan kepala janin menuju panggul. Intensitas nyeri yang meningkat dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu selama persalinan berlangsung. Pada beberapa kasus, nyeri yang berlebihan dapat memicu kecemasan, ketakutan dan ketegangan sehingga memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan. Penggunaan *gym ball* membantu ibu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri melalui aktivitas fisik yang terarah dan terkontrol. Selain itu, gerakan yang dilakukan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Kehadiran hormon tersebut membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman selama persalinan. Dengan demikian, *gym ball* dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung pengelolaan nyeri persalinan (Hendri & Jumiaty, 2024).

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Zakiyya Tunnisa (2025), Nurhayati (2025), Hetty Nur'izzati (2025), Omega (2025), dan Cut Ratna Dewi (2024) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah penggunaan *gym ball*. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ibu yang menggunakan *gym ball* mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi

diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *gym ball* mampu memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan. Selain mudah digunakan, metode ini juga tidak memerlukan alat yang rumit dan dapat diterapkan pada berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Keamanan penggunaan *gym ball* menjadi salah satu alasan mengapa metode ini semakin banyak digunakan dalam praktik kebidanan. Oleh karena itu, *gym ball* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari manajemen nyeri persalinan yang berbasis bukti (Asmi & Widiatrilupi, 2026).

Berdasarkan hasil sintesis seluruh penelitian, *gym ball* dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Penggunaan *gym ball* tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan rasa nyeri, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang merasa lebih nyaman cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil sehingga mampu bekerja sama dengan tenaga kesehatan secara optimal. Selain itu, metode ini mendukung konsep persalinan yang lebih alami dan minim intervensi medis. Dukungan bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *gym ball* juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi ini. Dengan demikian, *gym ball* layak dijadikan salah satu metode nonfarmakologis dalam pelayanan maternitas modern. Penggunaannya secara rutin diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengalaman persalinan bagi ibu (Ashari, 2025).

3.2. Pengaruh *Gym Ball* terhadap Kemajuan Persalinan

Hasil kajian menunjukkan bahwa *gym ball* memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan persalinan, terutama pada kala I fase aktif. Sebagian besar penelitian menyatakan bahwa penggunaan *gym ball* mampu membantu mempercepat pembukaan serviks dan memperpendek durasi persalinan. Kemajuan persalinan yang lebih baik terjadi karena gerakan yang dilakukan selama menggunakan *gym ball* dapat meningkatkan tekanan kepala janin pada serviks. Tekanan tersebut merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam memperkuat kontraksi uterus. Kontraksi yang efektif akan mempercepat proses dilatasi serviks dan membantu kemajuan persalinan secara fisiologis. Dengan demikian, *gym ball* menjadi salah satu metode yang dapat mendukung proses persalinan normal. Penggunaannya juga membantu ibu tetap aktif selama persalinan berlangsung (Kasim et al., 2026).

Gerakan *pelvic rocking* yang dilakukan saat duduk di atas *gym ball* berperan penting dalam meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan memperbesar ruang yang tersedia bagi janin untuk bergerak menuju jalan lahir. Gerakan ini membantu mengurangi ketegangan pada otot-otot panggul sehingga proses penurunan janin menjadi lebih mudah. Selain itu, posisi tegak yang dipertahankan selama menggunakan *gym ball* memungkinkan gaya gravitasi bekerja secara optimal. Gaya gravitasi membantu mendorong kepala janin ke arah serviks sehingga pembukaan berlangsung lebih cepat. Aktivitas fisik yang dilakukan juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan. Kondisi tersebut mendukung efektivitas kontraksi uterus selama persalinan. Oleh karena itu, penggunaan *gym ball* memberikan manfaat fisiologis yang mendukung kemajuan persalinan (Sutisna, 2021).

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Endah Tri Wahyuni (2022), Erni Hernawati (2021), Ekta Puspita Sari (2024), dan Andi Azizah Asmi (2026) menunjukkan bahwa *gym ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemajuan persalinan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan *gym ball* mengalami proses persalinan yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menggunakan *gym ball*. Temuan ini memperlihatkan bahwa *gym ball* dapat membantu mempercepat pembukaan serviks dan mengurangi risiko terjadinya persalinan lama. Selain itu, ibu yang menggunakan *gym ball* juga menunjukkan tingkat kenyamanan yang lebih baik selama proses persalinan. Kombinasi antara peningkatan kenyamanan dan percepatan kemajuan persalinan memberikan manfaat yang besar bagi ibu maupun janin. Oleh karena itu, *gym ball* dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam praktik kebidanan (Akbarini et al., 2025).

Berdasarkan hasil sintesis yang dilakukan, *gym ball* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk memperlancar proses persalinan. Penggunaan *gym ball* secara tepat dan teratur mampu membantu mempertahankan persalinan tetap berlangsung secara fisiologis tanpa memerlukan intervensi medis yang berlebihan. Selain itu, metode ini relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat digunakan pada berbagai tingkat pelayanan kesehatan. Keberhasilan penggunaan *gym ball* sangat dipengaruhi oleh pendampingan tenaga kesehatan yang kompeten. Edukasi yang tepat akan membantu ibu memahami manfaat dan cara penggunaan *gym ball* secara optimal. Dengan demikian, *gym ball* dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko persalinan lama dan meningkatkan keberhasilan persalinan normal. Pengembangan penggunaan metode ini perlu terus didukung melalui praktik kebidanan berbasis bukti (Wahyuni & Utami, 2022).

3.3. Pengaruh *Gym Ball* terhadap Penurunan Kepala Janin

Penurunan kepala janin merupakan salah satu indikator penting yang menunjukkan kemajuan persalinan. Hasil review menunjukkan bahwa penggunaan *gym ball* memberikan kontribusi positif terhadap percepatan penurunan kepala janin ke dalam rongga panggul. Gerakan yang dilakukan selama menggunakan *gym ball* membantu menciptakan kondisi panggul yang lebih fleksibel dan luas sehingga memudahkan bagian terbawah janin bergerak menuju jalan lahir. Fleksibilitas panggul yang meningkat memberikan ruang yang lebih optimal bagi janin untuk melakukan penyesuaian posisi selama persalinan. Kondisi ini mendukung proses engagement atau masuknya kepala janin ke pintu atas panggul. Dengan demikian, penggunaan *gym ball* berperan dalam mempercepat tahapan fisiologis persalinan. Manfaat tersebut menjadi salah satu alasan meningkatnya penggunaan *gym ball* dalam praktik kebidanan.

Posisi duduk tegak saat menggunakan *gym ball* memungkinkan gaya gravitasi bekerja secara maksimal dalam membantu penurunan kepala janin. Gravitasi membantu mendorong kepala janin ke arah serviks sehingga memberikan tekanan yang lebih besar pada bagian bawah rahim. Tekanan tersebut merangsang pembukaan serviks dan mempercepat proses persalinan secara alami. Selain itu, gerakan menggoyangkan panggul secara perlahan membantu memperbaiki posisi janin sehingga lebih sejajar dengan jalan lahir. Posisi janin yang optimal akan mempermudah proses penurunan kepala dan mengurangi hambatan selama persalinan. Kombinasi antara gravitasi dan gerakan panggul menjadikan *gym ball* sebagai alat yang efektif dalam mendukung kemajuan persalinan. Oleh karena itu, metode ini banyak digunakan sebagai bagian dari asuhan persalinan fisiologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi A. Lihu (2024) menunjukkan bahwa penggunaan *birthing ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan bagian terbawah janin pada ibu primigravida kala I fase aktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ibu yang menggunakan *gym ball* mengalami proses penurunan kepala janin yang lebih cepat dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan intervensi tersebut. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi literatur yang dilakukan oleh Ice Rakizah (2023), yang menyatakan bahwa *gym ball* mampu mempercepat engagement kepala janin dan memperlancar proses persalinan. Kesamaan hasil dari berbagai penelitian menunjukkan adanya konsistensi bukti ilmiah mengenai manfaat *gym ball* terhadap penurunan kepala janin. Temuan ini memperkuat keyakinan bahwa *gym ball* memiliki manfaat yang nyata dalam mendukung proses persalinan. Oleh karena itu, penggunaannya layak dipertimbangkan dalam pelayanan kebidanan (Rakizah et al., 2023).

Berdasarkan keseluruhan hasil sintesis, dapat disimpulkan bahwa *gym ball* memberikan manfaat yang signifikan terhadap penurunan kepala janin selama persalinan. Penggunaan *gym ball* tidak hanya membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu, tetapi juga mendukung proses fisiologis yang mempercepat kemajuan persalinan. Penurunan kepala janin yang lebih cepat dapat mengurangi risiko persalinan lama dan meningkatkan peluang keberhasilan persalinan normal. Selain itu, metode ini aman digunakan serta mudah diterapkan pada berbagai fasilitas pelayanan kesehatan. Dukungan tenaga kesehatan dalam mengarahkan penggunaan *gym ball* menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, *gym ball* dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung kemajuan persalinan. Penggunaan yang lebih luas diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan dan keselamatan ibu serta bayi (Sari, 2024).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap 15 jurnal yang membahas efektivitas *gym ball* pada ibu bersalin, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gym ball* memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mengurangi nyeri persalinan. Berbagai gerakan seperti *pelvic rocking*, *bouncing*, dan rotasi panggul terbukti mampu meningkatkan relaksasi otot, mengurangi ketegangan selama kontraksi serta membantu ibu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri. Penurunan intensitas nyeri yang terjadi memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu selama proses persalinan. Ibu menjadi lebih tenang, nyaman dan mampu beradaptasi dengan kontraksi yang terjadi. Selain itu, metode ini merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Oleh karena itu, *gym ball* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa *gym ball* berperan penting dalam meningkatkan kemajuan persalinan, terutama pada kala I fase aktif. Penggunaan *gym ball* membantu mempercepat pembukaan serviks, meningkatkan efektivitas kontraksi uterus, serta memperpendek durasi persalinan. Gerakan yang dilakukan selama menggunakan *gym ball* dapat meningkatkan fleksibilitas panggul dan memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan janin menuju jalan lahir. Kondisi tersebut

mendukung proses persalinan yang lebih lancar dan mengurangi risiko terjadinya persalinan lama. Selain memberikan manfaat fisiologis, penggunaan *gym ball* juga membantu mempertahankan persalinan tetap berlangsung secara alami sesuai prinsip persalinan fisiologis. Temuan ini menunjukkan bahwa *gym ball* merupakan salah satu intervensi kebidanan yang efektif dalam mendukung kemajuan persalinan normal. Dengan demikian, penggunaannya layak dipertimbangkan dalam praktik pelayanan maternitas. *Gym ball* juga terbukti membantu mempercepat penurunan kepala janin ke dalam rongga panggul. Posisi duduk tegak dan gerakan panggul yang dilakukan selama menggunakan *gym ball* memudahkan janin untuk menyesuaikan posisi serta memasuki jalan lahir secara optimal. Manfaat tersebut menunjukkan bahwa *gym ball* mendukung berbagai aspek penting dalam proses persalinan. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian yang ditelaah, dapat disimpulkan bahwa *gym ball* merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, aman dan bermanfaat dalam meningkatkan kenyamanan ibu serta memperlancar proses persalinan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan perlu mempertimbangkan penggunaan *gym ball* sebagai bagian dari asuhan persalinan berbasis bukti. Penerapan yang tepat dan terarah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan serta mendukung tercapainya persalinan yang aman bagi ibu dan bayi. Dengan demikian, *gym ball* memiliki potensi besar untuk diterapkan secara lebih luas dalam praktik kebidanan modern.

Reference

1. Aifa, W. E., & Susanti, K. (2025). *EFEKTIVITAS GYMBALL DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN DI RSUD BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR*. 6.
2. Akbarini, O. F., Nur'izzati, H., & Dianna, D. (2025). PENGARUH METODE GYMBALL TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF PADA IBU BERSALIN DI TPMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINGKAWANG TENGAH KOTA SINGKAWANG TAHUN 2024. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.58184/miki.v3i1.582>
3. Ashari, M. (2025). The Effect of Gym Ball Exercise During Pregnancy on Accelerating the Perinatal Process at the Nur Kholidah Pulungan Clinic. *International Journal of Medical Public Health*, 3(2), 83–89. <https://doi.org/10.54209/iph.v3i02.26>
4. Asmi, A. A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2026). *EFEKTIVITAS PENGGUNAAN GYMBALL TERHADAP LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN PRIMIGRAVIDA KALA I FASE AKTIF*. 7.
5. Dewi, C. R., Zahara, E., Norisa, N., & Julianti, R. (2024). Asuhan Kebidanan pada Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Penerapan Gym Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Window of Midwifery Journal*, 8–19. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.1866>
6. Hendri, N. A. W., & Jumiaty, J. (2024). Pemanfaatan Birth Ball dalam Kala Satu Persalinan untuk Mempercepat Penurunan Kepala Janin. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 240–250. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1247>
7. Kasim, E., Tolago, M., Ahmad, E. H., & Paseno, M. M. (2026). *IMPLEMENTASI PENGGUNAAN GYM BALL DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA KALA I FASE AKTIF*. 16.
8. Omega, O., & Tresnawati, L. (2025). Efektivitas Senam Hamil dengan Gymball Terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di Poned Puskesmas Pebayuran. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(9), 3917–3928. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19287>
9. Pasira, I., Salsadila, A. P., & Padlilah, R. (2025). *EFEKTIVITAS LATIHAN GYM BALL DALAM MEMPERCEPAT PROSES PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA*. 6(1).
10. Rakizah, I., Rahmawati, D. T., & Kadarsih, M. (2023). Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v2i1.137>
11. 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>
12. Sari, E. P. (2024). The Effect Of Gym Ball Coaching On Progress Primigravida Mother's Delivery. *JKM: Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(6), 630–636. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i6.15306>
13. 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>
14. Tunnisa, Z., Dewi, M. K., & Putri, M. T. (2025). *The effect of gymball use on pain intensity during the active phase of the first stage of labor among women*. 4(9).
15. Wahyuni, E. T., & Utami, I. (2022). *PENGARUH PELAKSANAAN TEKNIK BIRTH BALL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I*. 13(2).