

**PENGARUH PENGGUNAAN GYMBALL DAN HERBAL COMPRESBALL
TERHADAP PEMURUNAN KEPALA DAN INTENSITAS NYERI
KALA 1 FASE AKTIF DI KLINIK MURNIATI TAHUN 2024**

Herviza Wulandary Pane¹, Joharmi², Dewi Ardiani³
DOSEN STIKES AS SYIFA
hwulandarypane@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan pada seorang perempuan dimulai sejak uterus mengalami kontraksi dengan intensitas yang semakin sering. Gymball dan herbal compress ball merupakan terapi fisik yang digunakan pada saat inpartu kala 1 fase aktif memiliki peranan yang besar dalam memajukan persalinan, menurunkan kepala atau posisi janin terbawah, dan mengurangi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan gymball dan pemberian herbal compress ball untuk penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 pada ibu bersalin. Jenis penelitian ini dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain case control pretest-posttest. Populasi ibu yang bersalin sebanyak 30 responden, dengan sampel sebanyak 30 responden. Dengan teknik sampling yaitu total sampling. Analisis data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian didapatkan bahwa penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif sebelum menggunakan gymball dan herbal compress ball mayoritas mengalami intensitas nyeri berat sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif sesudah menggunakan gymball dan herbal compress ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024 sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 17 responden (56,7%). Hasil analisis diperoleh p value (0,000) < α (0,05) yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024. Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan gymball dan herbal compress ball berpengaruh positif dan efektif dalam penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif. Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan pengobatan nonfarmakologis yaitu gymball dan kompres herbal untuk memberikan kenyamanan pada ibu yang bersalin.

Kata Kunci : Persalinan, gymball dan herbal compress ball

ABSTRACT

Labor in a woman begins when the uterus experiences contractions with increasingly frequent intensity. Gymball and herbal compress ball are physical therapies that are used during the first active phase of labor and have a big role in advancing labor, lowering the head or lowest position of the fetus, and reducing pain. The aim of this study was to determine the effect of using a gym ball and administering a herbal compress ball to reduce headaches and pain intensity in the first stage in mothers giving birth. This type of research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest case control design. The population of mothers giving birth was 30 respondents, with a sample of 30 respondents. With a sampling technique, namely total sampling. Data analysis used the t-test. The results of the study showed that the decrease in headache and pain intensity in the first stage of labor in the active phase before using the gymball and herbal compress ball, the majority experienced severe pain intensity as many as 19 respondents (63.3%), while the intensity of pain in the first stage of labor in the active phase after using the gymball and herbal compress Most of the ball pain at the Murniati Kisaran Clinic in 2024 had moderate pain intensity as many as 17 respondents (56.7%). The results of the analysis obtained p value (0.000) < α (0.05) which means that there is a significant influence of the use of gymball and herbal compress ball on head reduction and pain intensity during the first stage of labor in the active phase at the Murniati Kisaran Clinic in 2024. These results prove that the use of a gym ball and herbal compress ball has a positive and effective effect on reducing headaches and pain intensity during the first stage of labor in the active phase. It is hoped that health workers can apply non-pharmacological treatments, namely gym balls and herbal compresses to provide comfort to mothers who are giving birth.

Keywords: Childbirth, gymball and herbal compress ball

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. (Lailiyana, SKM, Ani Laila ,SST, Isrowiyatun Daiyah,SST, & Ari Susanti,SST)

Persalinan pada seorang perempuan dimuali sejak uterus mengalami kontraksi dengan intensitas yang semakin sering (Sari.ddk., 2018). Persalinan yang sering terjadi pada ibu yang akan bersalin menyebabkan perubahan pada daerah serviks dan mempengaruhi keluarnya darah dan lendir. (Diana dan MAIL,2019).

Menurut WHO (World Health Organization) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di seluruh dunia, 20 juta perempuan diantaranya mengalami kesakitan sebagai akibat persalinan,sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa dan sebanyak 240.000 dari jumlah ini hampir 50 % terjadi di negara negara Asia Selatan dan Tenggara termasuk Indonesia dan tahun 2010 tercatat 536.000 meninggal akibat persalinan (WHO 2019).

Kedua hormone ini mempengaruhi ketegangan otot polos di daerah rahim. Rahim akan mengalami vasokonstriksi di pembuluh darah sehingga mempengaruhi kontraksi dan akhirnya terjadi penurunan. Selain itu, kedua hormon ini mempengaruhi penurunan sirkulasi uteroplasenta dan pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus (Waroh & Andarwulan, 2022)

Metode – metode yang di gunakan untuk menurunkan rasa nyeri menjadi pilihan tersendiri di masyarakat. Metode penurunan rasa nyeri melalui pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis masih banyak memicu pro kontra dalam penatalaksanaannya (Kurniawati dkk., t.t).

Gymball adalah terapi fisik atau latihan sederhana dengan memanfaatkan bola. Latihan ini di terapkan pada ibu yang dalam masa kehamilan, melahirkan dan pasca melahirkan. Bola yang di gunakan pada saat infartu kala 1 fase aktif memiliki peranan yang sangat besar dalam memajukan persalinan, menurunkan kepala atau posisi janin terbawah, dan mengurangi rasa nyeri (Ni Ketut, 2022). Posisi dalam menggunakan bola terdiri dari beberapa teknik. Teknik tersebut seperti : duduk di atas bola sambal di goyangkan,bola di letakkan sejajar ibu,kemudian di peluk dan di goyangkan dan teknik lainnya. Secara fisiologinya Gerakan yang di lakukan dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphin (perasaan senang) karena elastisitas dan lengkungan bola memberikan rangsangan pada daerah panggul. Rangsangan ini mempengaruhi reseptor di daerah panggul yang bertanggung jawab dalam mengsekresi hormone endorphin (perasaan senang) yang dapat merelaksasi selama proses persalinan. (Karuniadi,2022)

Mengingat dampak nyeri cukup signifikan bagi ibu bersalin maka upaya menurunkan rasa nyeri dapat di

lakukan dengan kombinasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan compress pada ibu bersalin. Kompres hangat adalah salah satu metode dalam mengurangi rasa nyeri (Paulian, 2021). Metode lain yang di gunakan dalam menurunkan rasa nyeri adalah dengan memberikan Teknik compress. Teknik compress yang di berikan kepada ibu bersalin di lakukan inovasi dengan membuat herbal compress ball (Andriany and 2021)

Herbal compress ball adalah berasal dari Thailand selama ratusan tahun sebagai terapi tradisional (Baeha et al., 2018). Herbal compress ball ini sebagai pengobatan terapeutik dan rehabilitative. Herbal compress ball dapat di gunakan dengan cara di kukus selama 10 – 20 menit sebelum di gunakan untuk mengaktifkan konduksi panas serta meningkatkan aliran darah, anti inflamasi efek dari bahan herbal. Herbal compress ball bervariasi tergantung tersedianya ramuan tumbuhan dari setiap daerah (Kamsanam et al., 2018).

Teknik herbal compress selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostatis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri. Terapi ini meningkatkan kemampuan ibu untuk mentoleransi rasa nyeri selama melahirkan. Terapi hangat yang awalnya di gunakan untuk mengurangi berbagai bentuk rasa sakit kronis. Dengan melakukan herbal compress pada daerah sakrum

ibu dapat mengurangi rasa nyeri persalinan (Ersila, 2019).

Dalam penelitian gymball dan herbal compress pada ibu bersalin kala 1 fase aktif melalui metode quasi eksperimen dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil yang di dapatkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan rasa nyeri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul “ pengaruh penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurun kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif Di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN (Times New

Roman, Font 12, Bold, spasi 1,5)

a. Jenis penelitian

Jenis Penelitian ini dengan menggunakan metode Quasy Eksperimen dengan desain Case Control pretest-posttest. Dalam desain ini sebelum perlakuan di berikan, terlebih dahulu sample di beri pretest (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel di beri posttest (tes akhir). Desain ini di gunakan sesuai dengan tujuan yang akan di capai yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan gymball dan pemberian herbal compress ball untuk penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 pada ibu bersalin di Klinik Murniati kisaran.

Tabel 4.1

Desain penelitian one group pretest-posttest

Pretest	Treatment	Posttest
O	X	O

Keterangan :

O₁ : Tes awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan

O₂ : Tes akhir (posttest) setelah perlakuan diberikan

X : Perlakuan eksperimen yaitu dengan penggunaan gymball dan herball compress ball

b. Lokasi

Lokasi penelitian di lakukan di Klinik Murniati Tahun 2024.

c. Waktu

Penelitian di lakukan pada bulan Maret – Mei tahun 2024 Di Klinik

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 25 Tahun	6	20,0
2	25 – 35 Tahun	21	70,0
3	>35 Tahun	3	10,0
	Jumlah	30	100,0

Murniati Tahun 2024.

d. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang di jadikan sample adalah ibu bersalin kala 1 di Klinik Murniati Tahun 2024.

e. Teknik Sampling

Teknik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling sebanyak 30 ibu bersalin di Klinik Murniati Tahun 2024.

f. Analisis Data

Analisa *Univariat*

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yaitu analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara dua variabel, variabel bebas (variabel independen) dengan variabel terikat (variabel dependen) dalam hal ini peneliti akan mencari “ Pengaruh penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap intensitas nyeri kala 1 fase aktif Di Klinik Murniati Tahun 2024”.

Digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dalam penelitian iini analisis yang digunakan adalah *Uji Chi Square*.

3 HASIL (Times New Roman, Font 12, Bold, spasi 1,5)

a. Univariat

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diteliti mayoritas berumur antara 25-35 tahun yaitu sebanyak 21 orang (70,0%) dan minoritas responden memiliki usia > 35 tahun

Intensitas Nyeri Persalinan Kala I (Pre)	Frekuensi	%
Nyeri ringan (1-3)	0	0,0
Nyeri sedang (4-6)	11	36,7
Nyeri berat (7-9)	19	63,3
Jumlah	30	100,0

sebanyak 3 orang (10,0%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	0	0,0
2	SMP	3	10,0
3	SMA	22	73,3
4	Perguruan Tinggi	5	16,7
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diteliti mayoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 22 orang (73,3%) dan minoritas responden memiliki pendidikan SMP sebanyak 3 orang (10,0%).

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

No	Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primipara	16	53,3
3	Multipara	14	46,7
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa responden paling banyak paritas primipara yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan paling sedikit responden memiliki paritas multipara sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 3.4 Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif Sebelum Menggunakan Gymball dan Herbal Compress Ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan gymball dan herbal compress sebagian besar memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 19

responden (63,3%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 11 responden (36,7%).

b. Bivariat

Tabel 3.6. Pengaruh Penggunaan Gymball dan Herbal Compress Ball Terhadap Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Nyeri Persalinan Kala I	n	Median (minimum - maximum)	t-hit	p value
- Sebelum	30	7,27 (5-9)	15,	0,000
- Sesudah	30	4,5 (2-7)	058	*

Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif setelah diberikan perlakuan lebih rendah daripada tingkat nyeri sebelum menggunakan gymball dan herbal compress ball, ditunjukkan dengan nilai rata-rata 7,27 dengan tingkat nyeri paling tinggi adalah skor 9 (nyeri berat) dan paling rendah adalah skor 5 (nyeri sedang). Sedangkan setelah menggunakan gymball dan herbal compress ball diperoleh nilai rata-rata 4,5 dengan tingkat nyeri paling tinggi skor 6 (nyeri sedang) dan paling rendah skor 2 (nyeri ringan).

Hasil uji statistic dengan menggunakan *uji paired sample t-test* diketahui bahwa nilai p value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak, jadi terdapat perbedaan penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah menggunakan gymball dan herbal compress ball. Hasil ini

membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024. Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan gymball dan herbal compress ball berpengaruh positif dalam penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif

4 PEMBAHASAN (Times New Roman, Font 12, Bold, spasi 1,5)

a. 4.2.1. Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif Sebelum Menggunakan Gymball dan Herbal Compress Ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu bersalin kala 1 Fase Aktif sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak dan nyeri berat dengan rata-rata tingkat nyeri yaitu sebesar 7,27. Responden dengan nyeri sedang memiliki nilai memiliki karakteristik yaitu rasa nyeri yang tidak dapat diabaikan selama 30 menit. Dan responden dengan nyeri berat memiliki karakteristik tidak dapat melakukan aktivitas selama merasakan nyeri persalinan.

Menurut Irmawan dalam penelitian Andarwulan (2022) dalam penelitiannya menjelaskan rasa takut dan cemas menjelang persalinan dapat menyebabkan reaksi fisiologis yang berakibat berkurangnya suplai oksigen ke janin menjadi berkurang. Dalam keadaan yang merasa khawatir yang berlebihan menyebabkan sistem tubuh memproduksi hormon

prostaglandin berlebihan. Hormon ini mempengaruhi ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menyebabkan penurunan kontraksi otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah dan berakhir dengan rasa nyeri yang semakin bertambah banyak. Pada saat ibu seorang ibu bersalin sebagian besar akan semakin sulit dalam berkonsentrasi, tidur tidak tenang dan kesusahan beraktivitas. Rasa nyeri persalinan membuat seorang ibu bersalin menjadi panik.

Menurut hasil penelitian Andarwulan (2022) bahwa pada ibu inpartu di pembukaan 4-7 cm akan merasakan nyeri persalinan. Melalui penggunaan gymball akan mendukung ibu dalam mengurangi rasa nyeri dan membantu posisi bagian terbawah janin semakin turun. Pada saat penelitian ini ibu bersalin memilih posisi berlutut dengan bola selama 10 menit dengan posisi bola berada di depan sambil meletakkan kedua tangan diatas bola. Kemudian mengayunkan kearah kanan dan kiri sisi tubuh. Sehingga kontraksi berjalan lebih teratur dan efektif dalam penanganan nyeri.

b. Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif Sesudah Menggunakan Gymball dan Herbal Compress Ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Hasil penelitian yang telah dilakukan sesudah menggunakan gymball dan herbal compress ball pada ibu bersalin fase aktif kala 1 menjelaskan, ibu intervensi bersalin yang mengalami nyeri berat menunjukkan adanya suatu

perubahan yang signifikan, dimana responden mengalami nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat. Responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang yang menunjukkan bahwa ibu bersalin mampu menanggulangi rasa nyeri yang dirasakan, masih dapat melakukan aktivitas meskipun terbatas. Responden dengan nyeri sedang memiliki nilai memiliki karakteristik yaitu rasa nyeri yang tidak dapat diabaikan selama 30 menit. Dan responden dengan nyeri berat memiliki karakteristik tidak dapat melakukan aktivitas selama merasakan nyeri persalinan.

Gerakan Gymball dan pemberian kompres herbal membuat ibu terasa nyaman, rileks dan membuat otot-otot menjadi lentur. Hal yang sama dikemukakan oleh Taavoni dalam Andarwulan (2022) yang memberikan kesimpulan bahwa latihan gymball dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan dua kelompok. Kelompok perlakuan memiliki rasa nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Gymball memposisikan tubuh ibu secara optimal dan pengurangan rasa nyeri dibandingkan yang dengan lebih yang rendah tidak mendapatkan intervensi. Endhorfin yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat melakukan latihan gymball, menjadi neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesa – pesan nyeri dengan mengaitkan

tempat reseptor opiate pada saraf otak dan tulang belakang.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan gymball dan herbal compress ball pada ibu bersalin, ternyata didapatkan bahwa penggunaan gymball dan herbal compress ball efektif dalam menurunkan tingkat intensitas nyeri kala I persalinan fase aktif

c. Pengaruh Penggunaan Gymball dan Herbal Compress Ball Terhadap Penurunan Kepala dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024

Hasil analisis menunjukkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan gymball dan herbal compress ball menunjukkan adanya perbedaan nyeri persalinan setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji *paired sample t-test* di tabel 4.6. Nilai signifikan p value sebesar 0,000 membuktikan perbedaan penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah menggunakan gymball dan herbal compress ball. Hasil ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024. Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan gymball dan herbal compress ball berpengaruh positif dalam

penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif.

Penggunaan gymball dan herbal compress ball membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, gymball 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).

Menurut asumsi peneliti, banyak faktor yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan, seperti pada hasil penelitian terlihat dari ibu yang menggunakan gymball dan herbal compress ball merasakan nyeri persalinan kala I yang ringan hal ini dikarenakan pada saat ibu melakukan gymball dan herbal compress ball sehingga sirkulasi darah ibu akan lancar dan dapat memberi kenyamanan pada ibu. Penggunaan gymball dan herbal compress ball yang digunakan tidak memiliki efek samping yang membahayakan. Teknik gymball dan herbal compress ball ini efektif dalam mengurangi nyeri, karena teknik relaksasi pernafasan ini metode yang sederhana, tidak memerlukan alat dan melibatkan ibu sepenuhnya dengan tujuan ibu dapat

mengontrol nyeri yang dirasakannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (Times

New Roman, Font 12, Bold, spasi 1,5)

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif sebelum menggunakan gymball dan herbal compress ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024 mayoritas mengalami intensitas nyeri berat sebanyak 19 responden (63,3%).
2. Penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif sesudah menggunakan gymball dan herbal compress ball di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024 sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebanyak 17 responden (56,7%) dan sebagian kecil memiliki intensitas nyeri berat sebanyak 3 responden (10,0%)
3. Terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan gymball dan herbal compress ball, dengan p value $(0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan gymball dan herbal compress ball terhadap penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2024. Hasil ini membuktikan bahwa penggunaan gymball dan herbal compress ball berpengaruh positif dan efektif dalam penurunan kepala dan intensitas nyeri kala 1 persalinan fase aktif.

Saran

Saran yang dapat diberikan setelah menyelesaikan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan kepada tempat penelitian atau fasilitas kesehatan lainnya agar dapat menyediakan pelayanan gymball dan herbal compress ball diberikan kepada ibu hamil sejak Trimester III sebagai salah satu kegiatan persiapan persalinan.

2. Bagi Responden

Bagi ibu bersalin, diharapkan ibu bersalin kala I fase aktif dapat menjadikan teknik gymball dan herbal compress ball sebagai upaya untuk menurunkan nyeri persalinan yang dirasakan karena teknik gymball dan herbal compress ball terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan nyeri persalinan.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Perlunya meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan tentang perawatan pada ibu bersalin menggunakan gymball dan herbal compress ball sebagai intervensi pada ibu bersalin dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mengurangi tingkat nyeri persalinan.

6. REFERENSI (Times New Roman, Font 12, Bold, spasi 1,5)

Sistematika penulisan untuk jurnal :

Andriani, R. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ny. D Dengan Post Op Sectio Caesarea Dengan Indikasi Letak Lintang diruang Cut Nyak Dien RSUD Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi (Doctoral

dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi). Dikutip pada tanggal 5 April 2021, Jam 18:10

Andarwulan, S., dkk., 2022. Pengaruh Gymball dan Herbal Compress Terhadap Penurunan Kepala Dan Intensitas Nyeri Kala 1 Persalinan Fase Aktif. *Profesional Health Journal*. Volume 4, No. 1, Bulan Desember Tahun 2022(Hal. 180-188)

Christin Hiyana, M. (2019). Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Persalinan Kala I. 10.

Dewi, P. I. S. (2020). Asuhan Kebidanan Persalinan. *Keperawatan Silampari*, 3, 456–465.

Diana, S., & Mail, E. (2019). Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir. Surakarta: CV Oase Grup.

Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 08(2), 107–115.

Fitriana, Y., & Nurwiandani, W. (2021). Asuhan Persalinan Konsep Persalinan secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Hanifah, D., & Utami, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antenatal. *Sectio Caesarea*, 5(Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan Antenatal), 1–8.

Hernawati, Erna., 2021. Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu &*

- Anak. JAIA 2021;6(2):83-90.
Program Studi Sarjana Kebidanan
Institut Kesehatan Rajawali
- Kamsanam, Wasan, dan Rachaneewan
Aungkurabrut. 2018. "The
improvement on thermal
performance of herbal therapy ball
compress." in MATEC Web of
Conferences.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
Asuhan Kebidanan Komunitas.
I.Jakarta: Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia; 2020. 6–7 p.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan
Riskesmas 2018. Lap Nas Riskesmas
2018. 2018;53(9):154–65.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil
Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta:
Kemenkes RI. Diakses pada tanggal
31 Januari 2019 dari
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>.
- Kurniawati, dkk. 2017. Efektivitas Latihan
Birth Ball Terhadap Penurunan
Nyeri persalinan Kala I Fase Aktif
pada Primigravida. Jurnal Ners
Kebidanan.
- Lailiyana SKM, Ani Laila, SST,
Isrowiyatun Daiyah, SST, & Ari
Susanti, SST. 2012. Buku Ajar
Asuhan Kebidanan Persalinan.
Jakarta : EGC.
- Muthoharoh, S., Kusumastuti, & Indrayani,
E. (2019). Efektivitas Birth Ball
Selama Kehamilan Terhadap Lama
Persalinan. Leutika Prio.
- Noni, L., Baeha, F., Pujiastuti, M., & Pane,
J. (2018). PENGARUH HERBAL
COMPRESS BALL TERHADAP
PENURUNAN NYERI OTOT
PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA BINJAI TAHUN 2018
Program Studi Ners STIKes Santa
Elisabeth Medan Staf Pengajar
STIKes Santa Elisabeth Medan.
Mutiara Ners, 1, 81–89. Retrieved
from e-journal.sari-mutiara.ac.id.
- Rejeki, S. (2020) Buku ajar Manajemen
Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non
Farmaka). 2nd edn. Edited by A.
Yanto. Semarang: Unimus Press.
Available at:
<http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/5180> (Accessed: 10 May 2023)
- Sari, Puspita E, and Rimandini KD. Asuhan
Kebidanan Persalinan (Intranatal
Care). 2014.
- Tasmin. (2020). Ketrampilan Dasar
Kebidanan. Yayasan Kita Menulis.
https://Books.Google.Com/Books/About/Keterampilan_Dasar_Kebidanan_Teori_Dan_P.Html?Hl=Id&Id=9kOleaaqbaj.
- Tetti Solehati, S. Kp. M. Kep. & C. E. K. S.
Kp. M. (2018). Konsep Dan
Aplikasi Relaksasi Dalam
Keperawatan Maternitas. PT Refika
Aditama.
- Waroh YK, Andarwulan S, Setiawandari S,
Hidayatunnikmah N. Usaha Untuk
Meningkatkan Cakupan Asi Eksklusif
Dengan Pendekatan Emotional
Demonstration Ikatan Ibu Dan Anak.
2020;3(2).
- WHO (World Health Statistics). 2018.
Angka Kematian Ibu dan Angka
Kematian Bayi. World Bank, 2018.
- Widiastini, L. H., Karuniadi. Pengaruh
Penerapan Self-Hypnosis Terhadap
Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil
Trimester I. Wawasan Kesehatan
Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 6(1)