

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN PENGGUNAAN GYM BALL
DALAM MENGURANGI KELUHAN IBU SELAMA MASA KEHAMILAN
DI DESA PURBATUA PK KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA
KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025**

Nurhayati¹, Syera Mahyuni Harahap, Ayu Trisna³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais

^{2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

(nurhayatibasibuan77@yahoo.com, 081362120176)

ABSTRAK

Penyuluhan dan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu hamil tentang teknik untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kehamilan dengan teknik penggunaan gym ball. Dengan menggunakan gym ball diharapkan masa kehamilan yang banyak mengalami kesulitan hari demi hari seiring bertambahnya usia kehamilan dapat dikurangi, sehingga masa kehamilan dapat dilalui dengan nyaman tanpa resiko dan kelainan-kelainan. Melalui pendekatan edukatif, peserta diberikan informasi tentang penggunaan gym ball serta bagaimana menggunakannya. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya melalui masa kehamilan dengan nyaman dengan menggunakan metode komplementer seperti gym ball. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Purbatua PK kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. Adapun target penyuluhan dan pelatihannya adalah masyarakat Purbatua PK terutama ibu-ibu hamil yang ada di wilayah tersebut. Masyarakat dikumpulkan dengan metode pendekatan yang humanis sehingga pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan dapat dilakukan dengan baik tanpa kendala sedikitpun.

Kata Kunci: penyuluhan, pelatihan, gym ball

***COUNSELING AND TRAINING ON THE USE OF GYM BALL
TO REDUCE COMPLAINTS IN MOTHERS DURING PREGNANCY
IN PURBATUA PK VILLAGE , SOUTHEAST PADANGSIDIMPUAN DISTRICT,
PADANGSIDIMPUAN CITY, 2025***

Nurhayati¹, Syera Mahyuni Harahap, Ayu Trisna³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmas

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

(nurhayatihasibuan77@yahoo.com, 081362120176)

ABSTRACT

This counseling aims to improve pregnant women's understanding of techniques to reduce pain during pregnancy through the use of a gym ball. By using a gym ball, it is expected that the daily difficulties experienced during pregnancy as it progresses can be alleviated, allowing the pregnancy period to be experienced comfortably without risks or abnormalities. Through an educational approach, participants are provided with information about the use of the gym ball and how to use it. The counseling is conducted through lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions to deepen participants' understanding. The expected outcome of this activity is an increased awareness and knowledge among mothers regarding the importance of experiencing pregnancy comfortably by using complementary methods such as a gym ball. This activity is carried out in Purbatua Village, PK Subdistrict, Southeast Padangsidempuan, Padangsidempuan City. The counseling target and the training is intended for the Purbatua PK community, especially pregnant women in the area. The community is gathered using a humanistic approach so that the implementation of counseling and training can be carried out well without any obstacles

Key Words: counseling, Training, gym Ball

1. PENDAHULUAN

Gym ball atau *BirthingBall* adalah terapi fisik atau latihan sederhana yang menggunakan bola. Istilah *BirthingBall* berasal dari kata *Birthball* dapat diartikan ketika latihan dengan menggunakan bola diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. *Birthball* sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seirama kontraksi uterus berlangsung maka ibu tersebut akan merasakan kenyamanan selama proses persalinannya.¹⁵

Selain itu *Birthball* sangat baik mendorong dengan kuat tenaga ibu yang diperlukan saat melahirkan, posisi postur tubuh yang tegak akan menyokong proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal. Selama terapi ibu bersalin duduk se nyaman mungkin dan bentuk bola yang dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah relaksasi, selain itu ligamen dan otot terutama yang ada di daerah panggul menjadi kendor dan mengurangi tekanan pada sendi sacroiliac, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta dapat mengurangi tekanan perineum.

1. Prinsip dasar *birthing ball*

Gym ball atau *Birthing ball* merupakan salah satu cara untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses persalinan. Dengan kata lain dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul. Dalam menghadapi masa persalinan seorang wanita akan mengalami suatu siklus yang alamiah dimana seorang memiliki pengalaman bersalin adalah peristiwa yang menjadi kodrat untuk seorang wanita serta keluarga. Selama dalam menjalani masa hamil dan melahirkan asuhan yang profesional dan berfokus pada kebutuhan ibu saat ini menjadi kebutuhan.¹

Ibu dengan leluasa memilih asuhan yang akan diberikan oleh provider dan dukungan yang selalu membuat ibu nyaman dengan menciptakan suasana bersalin yang sehat

serta memuaskan. Persalinan lama bisa memicu meningkatnya kematian pada ibu serta calon bayi. Pada proses persalinan banyak berisiko yang terjadi seperti persalinan lama karena tidak adanya kontraksi oleh karena sebab atonia uteri, pada bayi baru lahir dapat terjadi kegagalan bernafas secara spontan atau asfiksia berat, trauma pada kepala, peradangan pada daerah sekitar anus. Agar ketidaknyamanan dan komplikasi tidak terjadi dan menghindari komplikasi yang terjadi pada persalinan lama diperlukan asuhan yang berfokus kebutuhan ibu.¹⁵

Diperlukan latihan mobilitas dari ibu untuk melindungi supaya otot ibu menjadi senantiasa longgar, rileks, leluasa dari ketegangan serta lebih banyak ruang bagi bayi turun ke rongga panggul sehingga lama waktu persalinan dari mulai hingga dengan lahirnya bayi bisa diperpendek dengan melaksanakan gerakan latihan olah badan secara simple. Metode mengurangi rasa nyeri dalam persalinan pun saat ini menjadi pilihan masyarakat. Metode non farmakologis termasuk tindakan tanpa penggunaan obat-obatan yang dipercaya dapat merendahkan rasa ketidaknyamanan dengan berbagai cara yang memfokuskan pada metode pilihan ibu, mengingat efek samping yang sering timbul pada penggunaan obat selama proses kelahiran bayi.¹⁵

Birthing ball adalah juga disebut sebagai bola yang memiliki ukuran cukup besar berbentuk seperti menyerupai bola gym, yang membedakan ukurannya. *Birthing ball* memiliki ukuran yang lebih besar, kira-kira mencapai tinggi 65-75 cm setelah dipompa. *Birthing ball* khusus supaya tidak licin saat digunakan saat dilantai, hal ini yang membuat *birthing ball* menjadi aman untuk digunakan oleh ibu hamil, bahkan saat proses persalinan, tetapi penggunaan *birthing ball* akan jauh lebih baik menggunakan matras pengalas dibawahnya.¹⁵

Gerakan *birthing ball* juga dapat dilakukan dengan bantuan suami atau dengan pendamping persalinan yaitu dengan cara panggul diputar membentuk lingkaran dengan menggunakan *birthing ball* sambil menggunakan kontak erat bersama dengan suami dengan baik melalui komunikasi non verbal yaitu dengan sentuhan dan komunikasi dan mengajak janin berbicara sambil dengan mendengarkan musik dan aroma terapi lavender.¹⁵

2. Manfaat dan Tujuan *birthing ball*

Selama proses kehamilan, penggunaan latihan *birth ball* dapat membantu melenturkan otot-otot dan tulang belakang dan merangsang refleks postural. Saat ibu duduk di atas bola pada kehamilan trimester III dapat memberikan rasa nyaman. Pada masa persalinan *birthing ball* ini juga dinilai sangat penting, bola ini juga dinilai sangat penting. Bola ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi.¹⁵

- a. Membuat rileks otot-otot dan ligamentum, melakukan gerakan goyang panggul dengan menggunakan *birthing ball* dapat membantu memperkuat bagian otot perut dan punggung bagian bawah.
- b. Membuat kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir, membuat otot dasar panggul menjadi elastis dan lentur saat posisi ibu duduk pada bagian atas bola dan melakukan gerakan seperti gerakan mengoyangkannya melakukan gerakan memutar panggul, maka akan mempercepat janin turun. Gerakan tersebut akan membantu memberikan tekanan pada perineum tanpa ibu harus banyak mengeluarkan tenaga, selain itu juga dapat membantu dalam menjaga posisi janin agar sejajar dan janin segera turun ke panggul. Posisi ibu duduk di atas bola sama halnya seperti ibu berjongkok sehingga dapat membantu membuka panggul, dan persalinan menjadi cepat. Setelah ibu melakukan latihan dengan *birthing ball* dan ibu dalam posisi tegak saat duduk di atas bola menggerakkan nya, maka akan memberikan tekanan pada daerah kepala bayi, daerah leher rahim akan tetap konstan, dan dilatasi atau pembukaan serviks dapat terjadi akan menjadi lebih cepat.
- c. Membuat dasar panggul bermanuver beberapa gerakan yang menggunakan *birthing ball* dapat membuat luas sisi depan dan belakang dan bisa mengurangi tekanan di dasar panggul.
- d. Memposisikan janin di posisi yang benar
- e. Membuat ibu merasa nyaman dan membantu kemajuan serta mempercepat proses persalinan. Dengan melakukan gerakan bergoyang di atas bola, maka akan membuat ibu merasa nyaman dan mempercepat kemajuan persalinan karena adanya gerakan gravitasi dapat

membuat peningkatan lepasnya endokrin yang disebabkan oleh adanya elastisitas dan lengkungan bola yang merangsang reseptor pada bagian panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endokrin. Selain itu bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan membantu proses penurunan kepala serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu.

- f. Mempersingkat kala I persalinan dan tidak memiliki efek negatif pada ibu dan janin pada saat posisi tegak dan bersandar kedepan pada *birthing ball* hal ini dapat membuat rahim berkontak lebih efektif sehingga memudahkan bayi melalui panggul saat gerakan *birthing ball* membuat rongga panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. Menurunkan rasa nyeri melakukan goyangan dengan lentur pada bola dapat membantu menurunkan rasa nyeri ketika muncul kontraksi pada saat proses persalinan khususnya kala I. Saat bola ditempatkan di atas matras atau pengalas maka ibu bisa berdiri atau bersandar dengan nyaman di atas bola dengan mendorong dan mengayunkan panggul ibu, selain itu posisi ibu juga dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan bertumpuk di atas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi merubah posisi yang benar (belakang kepala), sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat.
- g. Membantu mengurangi tekanan kantong kemih dan pembuluh darah, latihan dengan menggunakan *birthing ball* juga dapat mengurangi tekanan pada kantong kemih dan pembuluh darah di daerah sekitar rahim membuat otot disekitar panggul lebih rileks selain itu dapat meningkatkan proses pencernaan serta mengurangi keluhan nyeri pada daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan Pelatihan kelompok kecil kepada ibu-ibu yang sedang hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan alat gym ball dalam mengurangi

nyeri dan keluhan selama kehamilan, melalui pendekatan yang santai, interaktif, dan aplikatif. Berikut tahapan pelaksanaannya :

1) Persiapan Program

Tim pelaksana melakukan koordinasi internal untuk:

- Menyusun materi edukasi berbasis hasil penelitian ilmiah tentang manfaat gym Ball.
- Menyiapkan media sederhana seperti poster dan handout untuk mendukung penyuluhan

2) Pelaksanaan Penyuluhan dan pelatihan

Penyuluhan dan pelatihan dilakukan di lokasi mitra dengan format :

- **Kelompok kecil** (sekitar 5-10 orang) untuk menjaga suasana diskusi yang kondusif.
- **Pemaparan materi** tentang penggunaan gym Ball

3) Partisipasi Mitra

Mitra berpartisipasi secara aktif melalui :

- Kehadiran dalam sesi penyuluhan.
- Bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman atau pemahaman mereka tentang teknik mengurangi rasa nyeri dan keluhan kehamilan.
- Membawa pulang materi edukasi sederhana sebagai bahan pembelajaran lanjutan di rumah.

4) Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara informal melalui:

- Observasi keterlibatan peserta selama sesi diskusi.

5) Keberlanjutan Program

Karena kegiatan ini bersifat edukasi satu kali, keberlanjutan diharapkan terjadi melalui:

- Penerapan pengetahuan yang diperoleh oleh ibu-ibu dalam kehidupan sehari-hari.
- Penyebarluasan informasi secara mandiri oleh peserta kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar.

6) Jadwal Pelaksanaan PKM

No	Kegiatan	Waktu
1	Koordinasi dan persiapan materi	Minggu 1
2	Penyuluhan kelompok kecil kepada ibu-ibu batita	Minggu 2
3	Observasi dan evaluasi sederhana	Minggu 3

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif sederhana namun berbasis ilmiah mampu membangun kesadaran ibu-ibu akan pentingnya memberikan pembelajaran sehingga masa hamil, melahirkan dan menyusui dapat dilalui dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya mengetahui teknik mengurangi keluhan selama kehamilan mendapatkan respon yang sangat positif dari masyarakat khususnya ibu-ibu hamil. Interaksi langsung memperlihatkan peningkatan wawasan peserta mengenai teknik mengurangi rasa nyeri dan keluhan-keluhan selama kehamilan dengan mempraktekkan langsung cara penggunaan gym Ball kepada ibu-ibu hamil di lingkungan Purbatua PK.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara lebih luas dan berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta, serta ditambahkan media edukatif seperti leaflet atau modul sederhana agar informasi dapat diingat lebih lama dan dibagikan kepada masyarakat yang lebih luas. Selain itu, diharapkan adanya dukungan dari instansi kesehatan atau lembaga lain untuk mengintegrasikan edukasi berbasis komplementer kesehatan ini ke dalam program-program pemberdayaan masyarakat.

5. REFERENSI

- Prawirohardjo Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Sumarah.2009. *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- Zainiyah Hamimatus. 2019. *Jurnal Bidan Cerdas*.Volume 2 Hal 15-22
<http://Jurnal.Poltekkespalu.Ac.Id/Index.Php/Jbc/>
- Ra Permana. 2021. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Volume 12
<http://Forikes-Ejournal.Com>
- Nurul Selvia.2021. *Pemanfaatan Gym ball Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan*. Volume 13 No 3
- Lubis Efrilayani, Sugiarti Wahidiyah.2019. *Hubungan Umur Dan Paritas Dengan Kejadian Partus Lama Di Rs B Permata Hati Metro*.Vol 4 No 1 2021
- Ritno A R Pamingki, Astini Yuni, Astuti Titi. 2016. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Partus Lama*.Vol 12, No 1 (2016)
- Latar Belakang Kematian Ibu (Aki).
<http://Digilib.Esaunggul.Ac.Id.>

6. DOKUMENTASI

