

Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Sri Hadi Sulistyaningsih^{1*}, Siti Ni'amah²

^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

*E-mail: mahira.hsp@gmail.com

Abstrak

Perubahan tubuh secara bertahap dari peningkatan berat badan wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah. Peningkatan distensi abdomen membuat panggul miring kedepan, penurunan tonus otot perut, 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 bagian bawah dan berdampak pada penurunan kepala bayi. Gym ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu hamil dalam penurunan kepala bayi dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman, membantu penurunan kepala bayi dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin. Metode dalam kegiatan pengabdian menggunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik teknik gymball dengan pendekatan partisipasi *guidence* yaitu lebih mengutamakan partisipasi ibu hamil dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan. Hasil kegiatan menggambarkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang teknik gymball dari skor 5 menjadi 8 dan terdapat penurunan kepala janin sebanyak 3 ibu hamil 1/5 bagian masuk dasar panggul, 3 ibu hamil 2/5 masuk dasar panggul dan juga berkurangnya keluhan nyeri maupun pegal yang dirasakan selama hamil.

Kata Kunci: *Gymball, Bagian Terbawah Janin, Ibu Hamil TM III*

Abstract

Gradual body changes from the increase in pregnant women's weight cause a woman's posture and way of walking to change. Increased abdominal distention makes the pelvis tilt forward, decreases abdominal muscle tone, and the center of gravity shifts forward so there is a tendency for the lumbar muscles to shorten. If the abdominal muscles are stretched it causes an imbalance in the pelvic muscles which can cause discomfort in the lower back and result in the lowering of the baby's head. The gym ball is a physical therapy ball that helps pregnant women lower their baby's head in various positions. One of the movements is to sit on the ball and rocking makes it feel comfortable, helping the baby's head to lower by using gravity while increasing the release of endorphins because the elasticity and curvature of the ball stimulate the receptors in the pelvis which responsible for secreting endorphins. Methods in community service activities use lectures, discussions, questions, and answers, and gym ball technique practices with a guidance participation approach, namely prioritizing the participation of pregnant women in participation or involvement in the activities carried out. The results of the activity illustrate an increase in the knowledge of pregnant women about gym ball techniques from a score of 5 to 8 and there is a decrease in the fetal head as many as 3 pregnant women 1/5 part enters the pelvic floor, 3 pregnant women 2/5 enters the pelvic floor and also reduced complaints of pain or aches that are felt during pregnancy.

Keywords: *Gymball, Lower Fetus, Pregnant Women TM III*

1. PENDAHULUAN

Perubahan akibat kehamilan dialami oleh seluruh tubuh wanita, mulai dari sistem pencernaan, kardiovaskuler, dan sistem muskuloskeletal. 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 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 bagian bawah dan juga berdampak pada penurunan kepala bayi. (Prawiroharjo, 2012).

Kepala janin yang telah memasuki pintu atas panggul merupakan tanda permulaan persalinan. Umumnya kepala janin memasuki pintu atas panggul (PAP) terjadi pada akhir usia kehamilan. Pada primigravida kepala janin memasuki pintu atas panggul terjadi pada usia kehamilan 36 minggu (Manuaba, 1998). Menurut Konar (2015) masuknya kepala janin pada pintu atas panggul terjadi pada usia kehamilan 38 minggu. Setelah masuknya kepala janin pada PAP, diperkirakan persalinan akan dimulai 2-3 minggu. Berdasarkan konsep tradisional, pada primigravida masuknya kepala janin pada rongga panggul terjadi pada usia kehamilan 38 minggu. Namun, hal itu tidak sesuai dengan praktik klinis. Secara umum, masuknya kepala janin pada rongga panggul terjadi antara 38-42 minggu atau bahkan selama tahap pertama persalinan.

Berbagai metode untuk mengatasi ketidaknyaman akibat perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode farmakologi berpotensi memberikan efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin. Sedangkan metode nonfarmakologi cenderung lebih mudah dan aman untuk diberikan kepada ibu. Metode nonfarmakologi tersebut antara lain adalah hipnosis, *acupressure*, yoga, sentuhan terapeutik, *aromatherapy*, relaksasi, mendengarkan musik, kompres hangat, kompres dingin dan *Gymball* (Bobak, Lowdermilk & Jansen, 2012).

Gymball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu hamil 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* (Kurniawati et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyarningsih & Ni'amah (2022) tentang pengaruh tehnik *gymball* terhadap penurunan bagian terbawah janin pada ibu primigravida trimester III, didapatkan hasil bahwa penurunan bagian terbawah janin sebelum pemberian tehnik *gymball* sebanyak 10 ibu hamil (100%) bagian terbawah janin belum masuk PAP. Sedangkan penurunan bagian terbawah janin setelah pemberian tehnik *gymball* sebanyak 2 ibu hamil (20%) belum masuk PAP, 3 ibu hamil (30%) bagian terbawah janin sudah masuk kedalam panggul (Hodge I-II) dan bagian terbawah janin masuk kedalam panggul (Hodge II-III) sebanyak 5 ibu hamil (30%). Rata-rata penurunan bagian terbawah janin sebelum dan sesudah pelaksanaan *gymball* yang dilakukan sebanyak 2x dalam 4 minggu yaitu terdapat penurunan 1/5 sampai dengan 2/5 bagian terbawah janin telah memasuki panggul. Hal ini menunjukkan

bahwa dengan ibu melakukan gerakan 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*.(Sulistiyaningstih & Niamah, 2022)

Berdasarkan hasil survey awal melalui wawancara kepada 5 ibu hamil, didapatkan hasil bahwa ibu hamil belum mengetahui tentang teknik gymball karena belum pernah mendapatkan informasi tentang teknik gymbal dan belum diajarkan bagaimana melakukan teknik gymball yang salah satu tujuannya membantu mempercepat penurunan kepala janin ke dasar panggul. Dalam pelaksanaan kelas ibu hamil, terkait olah fisik yang diberikan sebatas senam hamil, belum menggunakan alat.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang teknik gymball. Dalam rangka memecahkan masalah tersebut, tim pengabdian masyarakat dapat mengupayakan suatu usaha untuk meningkatkan wawasan ibu hamil tentang teknik gymball serta mendorong ibu untuk dapat mengimplementasikan teknik gymball. Semakin banyak ibu hamil yang tahu dan bisa melakukan teknik gymball, maka dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan dapat mengurangi angka kejadian kala I memanjang, mempercepat pembukaan serviks, merangsang kontraksi uterus, memperlebar diameter panggul serta mempercepat penurunan kepala janin.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Hasil pendekatan kepada bidan desa sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati, menyatakan bahwa dalam pelaksanaan kelas ibu hamil belum pernah dikenalkan dan diajarkan tentang teknik gymball untuk membantu mempercepat penurunan kepala janin dan metode senam hamil baru sebatas metode olah fisik jasmani, belum menggunakan alat.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

A. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktik teknik gymball dengan pendekatan partisipasi *guidence* yaitu lebih mengutamakan partisipasi ibu hamil dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan.

B. Tahap pelaksanaan

1. Identifikasi mitra melalui wawancara dengan bidan tentang masalah dan kebutuhan mitra, pengkajian tentang terselenggaranya dan keaktifan dari kelas ibu hamil untuk menentukan jumlah kelompok sasaran dan melakukan proses perijinan kepada kepala desa tentang pelaksanaan pengabdian masyarakat.
2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada tanggal 20 Januari 2022 dan tanggal 17 Februari 2022 di Aula Balai Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati yang dihadiri oleh bidan, kader dan ibu hamil.

3. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan sewaktu-waktu untuk mencari temuan serta kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan. Evaluasi hasil akhir kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan terhadap :
 - a. Input; apakah ada perencanaan berupa proposal kegiatan, apakah SDM memenuhi, apakah pembiayaan memadai, apakah fasilitas memenuhi, serta apakah sasaran sesuai perencanaan.
 - b. Proses : meliputi realisasi waktu, penggunaan media, penggunaan SDM secara optimal, pengendalian peserta, penguasaan ruang selama kegiatan.
 - c. Output : meliputi terlaksananya kegiatan, penggunaan sarana, serta pencapaian tujuan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 20 Januari 2022 jam 15.00 wib s/d selesai di Aula Balai Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh bidan, 2 kader dan 11 ibu hamil (6 ibu hamil TM III, 3 ibu hamil TM I dan 2 ibu hamil TM II). Pada tahap ini, sebelumnya dilakukan penyegaran terlebih dahulu kepada ibu hamil dengan kegiatan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai *gymball*. Hasil pre test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil kurang mengetahui tentang *gymball* dapat membantu penurunan kepala janin ke dasar panggul. Selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan dengan menyampaikan materi tentang *gymball* yang meliputi definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan *gymball*. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi, pemutaran video gerakan *gymball* untuk penurunan kepala janin ke dasar panggul, demonstrasi dan simulasi gerakan *gymball* oleh ibu hamil. Selain materi *gymball* juga disampaikan materi tentang senam hamil mengingat yang hadir pada saat itu tidak hanya ibu hamil trimester III tetapi juga ada yang Trimester I dan II. Sehingga semuanya mendapatkan ilmu tentang olah fisik yang dapat dilakukan selama hamil. Disampaikan pula kepada ibu hamil untuk melakukan gerakan *gymbal* di rumah sesuai dengan yang diajarkan. Bagi ibu hamil yang usia kehamilannya 8 bulan melakukan gerakan *gymbal* sebanyak 2xseminggu dan ibu hamil dengan usia kehamilannya 9 bulan sebanyak 1xseminggu.

Gambar 1. Aktivitas Pertemuan I





Sumber: Diperoleh dari data primer

Pelaksanaan kegiatan yang kedua dilaksanakan pada hari kamis tanggal 17 Februari 2022 jam 09.00 wib – selesai. Dalam kegiatan diawali dengan evaluasi kepada ibu hamil apakah sudah melakukan gerakan gymbal seperti yang sudah diajarkan, dan hasilnya ibu hamil telah melakukan gerakan gymbal dan ketidaknyamanan yang dialami seperti pegal-pegal, nyeri pada punggung berkurang. Kegiatan selanjutnya dilakukan pemeriksaan kepada ibu hamil untuk mengetahui penurunan bagian terbawah janin ke dasar panggul dan diketahui hasil sebanyak 3 ibu hamil 1/5 bagian sudah masuk dasar panggul, 3 ibu hamil 2/5 sudah masuk dasar panggul. Setelah dilakukan kegiatan kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil seputar materi yang sudah disampaikan dan juga diberikan kenang-kenangan sebagai apresiasi partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menggambarkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang teknik gymbal yang semula rata-rata tingkat pengetahuan pada saat pre tes mendapatkan skor 5 dan setelah post test mendapatkan skor rata-rata 7-8.

Gambar 3. Aktivitas Pertemuan II





Sumber: Diperoleh dari data primer

Menurut Kurniawati (2017), Gymball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu hamil 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. (Kurniawati et al., 2017)

Menurut Kustari (2012), Gym Ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. Manfaat dari pemakaian gymball ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi, meredakan tekanan, memberikan rasa nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontra-tekanan pada perineum. Postur ini bekerja dengan gravitasi yang akan mendorong turunnya bayi ke dalam dasar panggul sehingga mempercepat proses persalinan. Selain itu, menggunakan gymball dapat membantu menyeleraskan bayi selama kehamilan dan persalinan menyeimbangkan tubuh pada bola untuk membantu memperkuat punggung, juga membantu menyeleraskan bayi dalam persiapan untuk kelahiran. (Kustari, 2012).

Menurut Aprillia (2011), dengan bola ditempatkan di tempat tidur, ibu dapat berdiri dan bersandar dengan nyaman di atas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi. Dengan bola di lantai atau tempat tidur, ibu dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul dan dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (posisi belakang kepala) sehingga memungkinkan kemajuan persalinan menjadi lebih cepat. (Purwati, 2020)

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menggambarkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang teknik gymball dari skor 5 menjadi 8 dan terdapat penurunan kepala janin sebanyak 3

ibu hamil 1/5 bagian masuk dasar panggul, 3 ibu hamil 2/5 masuk dasar panggul dan juga berkurangnya keluhan nyeri maupun pegal yang dirasakan selama hamil. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan perlunya dukungan stakeholder dalam pengadaan fasilitas yang mendukung pelaksanaan senam hamil dengan teknik gymball seperti ruang khusus senam hamil dan bola sehingga senam hamil dengan tehnik gymball dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Desa, Bidan, kader dan ibu hamil di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati, terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan pengabdian. Terima kasih juga kepada tim pengabdian dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bobak, Lowdermilk & Jansen. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [2] 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), 1. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- [3] Kustari, Oktifa, dkk, (2012). Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program, Studi Ilmu Keperawatan, http://repository.stikesrspadgs.ac.id/475/1/birthting_ball.pdf
- [4] 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*, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>
- [5] Prawirohardjo, Sarwono. (2012). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- [6] Sulistyaningsih, S. H., & Niamah, S. (2022). the Effect of Gymball Technique on the Decrease of the Lower Feet. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan STIKES Widya Husada*, 13(1), 33–39.