

Pendekatan *Continuity of Care* dengan Terapi Gym Ball dalam Mendukung Kemajuan Persalinan

Umiyati¹, Masruroh²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, umiyati@gmail.com

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : umiyati@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Continuity Of Care, Labor Progress, Childbirth, Primigravida, Gym Ball.

Kata Kunci: Continuity Of Care, Kemajuan Persalinan, Persalinan, Primigravida, Gym Ball.

Abstract

Labor is a physiological process experienced by pregnant women at the end of pregnancy. However, prolonged labor and slow cervical dilatation remain common problems that may increase maternal and neonatal complications. The Continuity of Care (CoC) approach is one of the comprehensive midwifery care models that provides continuous assistance from pregnancy, labor, postpartum, newborn care, to family planning. This case study aimed to describe the effectiveness of the Continuity of Care approach in supporting labor progress in multigravida mothers. This study used a descriptive case study design on Mrs. B, a 21-year-old G2P1A0 woman who received continuous midwifery care from the third trimester of pregnancy until postpartum. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and medical record documentation. Midwifery care included emotional support, labor education, breathing relaxation techniques, mobilization, hydration support, and gym ball exercises during labor. The results showed that labor progress occurred effectively, characterized by progressive cervical dilatation, decreased maternal anxiety, good uterine contractions, and stable maternal and fetal conditions during labor. The Continuity of Care approach was effective in supporting labor progress through continuous monitoring, emotional support, and comprehensive midwifery care.

Abstrak

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dialami ibu hamil pada akhir kehamilan. Namun, persalinan lama dan lambatnya kemajuan pembukaan serviks masih menjadi masalah yang dapat meningkatkan komplikasi pada ibu dan bayi. Pendekatan Continuity of Care (CoC) merupakan salah satu model pelayanan kebidanan komprehensif yang memberikan pendampingan secara berkelanjutan mulai masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir hingga keluarga berencana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan Continuity of Care dalam mendukung kemajuan persalinan pada ibu multigravida. Penelitian menggunakan

desain studi kasus deskriptif pada Ny. B usia 21 tahun G2P1A0 yang diberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai trimester III kehamilan hingga postpartum. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis. Asuhan yang diberikan meliputi dukungan emosional, edukasi persalinan, teknik relaksasi napas, mobilisasi, pemenuhan cairan, dan penggunaan gym ball selama persalinan. Hasil menunjukkan bahwa kemajuan persalinan berlangsung baik ditandai dengan pembukaan serviks yang progresif, kontraksi uterus adekuat, kecemasan ibu berkurang, serta kondisi ibu dan janin tetap stabil selama proses persalinan. Pendekatan Continuity of Care efektif dalam mendukung kemajuan persalinan melalui pemantauan berkelanjutan, dukungan emosional, dan asuhan kebidanan komprehensif.

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menandai akhir masa kehamilan dan menjadi tahap penting dalam siklus reproduksi perempuan. Proses persalinan melibatkan kontraksi uterus yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks sehingga janin dapat lahir melalui jalan lahir. Persalinan normal berlangsung secara spontan dengan kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik. Namun, dalam praktiknya proses persalinan tidak selalu berjalan lancar karena terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kemajuan persalinan.

Kemajuan persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, posisi janin, kondisi psikologis ibu, serta dukungan tenaga kesehatan dan keluarga. Hambatan dalam kemajuan persalinan dapat menyebabkan persalinan lama yang berisiko meningkatkan komplikasi maternal maupun neonatal seperti kelelahan ibu, infeksi, fetal distress, hingga tindakan operatif. Oleh karena itu, pemantauan kemajuan persalinan menjadi bagian penting dalam pelayanan kebidanan. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pendampingan yang adekuat selama persalinan dapat meningkatkan pengalaman positif ibu melahirkan dan membantu menurunkan intervensi yang tidak diperlukan (World Health Organization, 2020a). Dukungan emosional, mobilisasi, posisi nyaman, serta teknik relaksasi terbukti membantu meningkatkan kenyamanan ibu dan mempercepat proses persalinan. Kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh besar terhadap kemajuan persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan, ketakutan, dan stres cenderung mengalami peningkatan hormon katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus sehingga memperlambat pembukaan serviks. Sebaliknya, ibu yang merasa nyaman dan mendapatkan dukungan emosional akan lebih rileks sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif. Pada ibu multigravida, kecemasan biasanya lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat membantu kemajuan persalinan adalah penggunaan gym ball. Gym ball membantu ibu melakukan mobilisasi dan posisi yang nyaman selama persalinan. Gerakan pelvis menggunakan gym ball membantu meningkatkan tekanan kepala janin terhadap serviks sehingga pembukaan serviks berlangsung lebih cepat. Selain itu, penggunaan gym ball juga membantu mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan relaksasi ibu (Bobak, 2017).

Pemilihan terapi gym ball dalam kasus ini didasarkan pada pertimbangan bahwa metode tersebut merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, ekonomis, serta dapat diterapkan selama proses persalinan tanpa memerlukan peralatan medis yang kompleks. Gym ball dipilih karena mampu membantu ibu mempertahankan

mobilitas dan posisi tegak yang mendukung penurunan kepala janin serta mempercepat pembukaan serviks melalui gerakan pelvis yang terkontrol. Selain itu, penggunaan gym ball memberikan rasa nyaman dan meningkatkan relaksasi ibu sehingga dapat mengurangi kecemasan yang berpotensi menghambat kontraksi uterus.

Dibandingkan dengan metode nonfarmakologis lainnya seperti teknik pernapasan, pijat, hidroterapi, atau kompres hangat, gym ball memiliki keunggulan karena tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri dan relaksasi, tetapi juga secara langsung membantu aspek mekanis persalinan melalui optimalisasi posisi janin dan peningkatan tekanan kepala janin pada serviks. Penggunaan gym ball juga memungkinkan ibu tetap aktif bergerak selama persalinan sehingga dapat meningkatkan efektivitas kontraksi dan mempercepat kemajuan persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan birth ball berhubungan dengan durasi kala I yang lebih singkat, tingkat nyeri yang lebih rendah, serta kepuasan ibu yang lebih tinggi terhadap pengalaman persalinan dibandingkan ibu yang hanya mendapatkan asuhan konvensional (Zhao et al., 2023). Oleh karena itu, terapi gym ball dipandang sebagai salah satu metode yang efektif untuk mendukung kemajuan persalinan sekaligus meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan berlangsung.

Selain intervensi selama persalinan, pelayanan kebidanan yang diberikan secara komprehensif dan berkesinambungan juga berpengaruh terhadap keberhasilan proses persalinan. Pendekatan *Continuity of Care* (CoC) merupakan model asuhan kebidanan yang diberikan secara terus-menerus mulai masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir hingga keluarga berencana (World Health Organization, 2020b). Pendekatan ini memungkinkan bidan melakukan pemantauan menyeluruh terhadap kondisi ibu dan memberikan dukungan secara optimal. Pendekatan CoC membantu bidan membangun hubungan terapeutik dengan ibu sehingga ibu merasa lebih nyaman dan percaya terhadap tenaga kesehatan. Hubungan yang baik antara bidan dan ibu membantu ibu lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan serta meningkatkan kesiapan mental ibu menghadapi persalinan. Pendampingan yang diberikan secara berkelanjutan juga membantu mendeteksi dini komplikasi dan mempercepat penanganan apabila ditemukan masalah selama persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Continuity of Care* efektif meningkatkan kepuasan ibu terhadap pelayanan kebidanan, mengurangi kecemasan selama persalinan, dan meningkatkan hasil persalinan yang lebih baik (Homer, 2019). Oleh karena itu, pendekatan CoC menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung kemajuan persalinan secara optimal.

Kasus ini penting dipaparkan untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas pendekatan *Continuity of Care* dalam mendukung kemajuan persalinan pada ibu multigravida. Selain itu, laporan ini diharapkan dapat menjadi tambahan evidence based practice dalam pelayanan kebidanan komprehensif. Menurut Cunningham et al. (2022), kemajuan persalinan normal ditandai dengan adanya peningkatan pembukaan serviks, penurunan kepala janin, dan kontraksi uterus yang adekuat. Pada multigravida, pembukaan serviks umumnya berlangsung lebih cepat dibanding primigravida karena jaringan jalan lahir telah mengalami peregangan pada persalinan sebelumnya. Faktor psikologis ibu, posisi selama persalinan, dan dukungan tenaga kesehatan juga memengaruhi kelancaran proses persalinan (Cunningham, 2022). Konsep "5P" dalam persalinan yang meliputi power, passenger, passage, psyche, dan position menjelaskan bahwa keberhasilan persalinan dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi uterus, kondisi janin, jalan lahir, kondisi psikologis ibu, dan posisi ibu selama persalinan (Lowdermilk, 2020). Dukungan emosional yang baik dapat membantu ibu lebih rileks sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif. Selain itu, penggunaan metode nonfarmakologis seperti gym ball juga terbukti membantu meningkatkan kemajuan persalinan. Gym ball membantu memperbaiki posisi dan penurunan kepala janin melalui gerakan pelvis sehingga pembukaan serviks berlangsung lebih cepat. Penelitian oleh Zhao et al. (2023) menyatakan bahwa penggunaan birth ball selama persalinan dapat membantu mengurangi

nyeri persalinan, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mempercepat kemajuan pembukaan serviks (Zhao, 2023). Pendekatan *Continuity of Care* juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas pelayanan persalinan karena ibu mendapatkan pendampingan secara berkelanjutan sejak masa kehamilan hingga postpartum. Asuhan yang berkesinambungan membantu meningkatkan rasa percaya diri ibu serta memperkuat hubungan terapeutik antara bidan dan ibu (Sandall, 2024)

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada Ny. B usia 21 tahun G2P1A0 di wilayah kerja Puskesmas Bringin. Asuhan diberikan secara *Continuity of Care* mulai trimester III kehamilan, persalinan, masa nifas, hingga perawatan bayi baru lahir. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis. Data yang diperoleh meliputi kondisi umum ibu, tanda-tanda persalinan, frekuensi dan durasi kontraksi, pembukaan serviks, penurunan kepala janin, kondisi psikologis ibu, serta respon ibu terhadap intervensi yang diberikan. Asuhan yang diberikan meliputi edukasi persiapan persalinan, dukungan emosional, teknik relaksasi napas, mobilisasi, pemenuhan cairan dan nutrisi, penggunaan gym ball, pemantauan kemajuan persalinan menggunakan partograf, serta pemantauan kondisi ibu dan janin secara berkala. Data dianalisis secara deskriptif dan dibandingkan dengan teori serta *evidence based practice* kebidanan.

Hasil dan Pembahasan

Asuhan kebidanan *Continuity of Care* pada Ny. B menunjukkan bahwa pendekatan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap kemajuan persalinan. Selama trimester III kehamilan, ibu telah diberikan edukasi mengenai tanda-tanda persalinan, teknik relaksasi, posisi nyaman selama persalinan, serta persiapan fisik dan psikologis menghadapi proses melahirkan. Edukasi yang diberikan secara bertahap membantu ibu lebih siap menghadapi persalinan.

Pada awal persalinan, ibu datang ke fasilitas kesehatan dengan keluhan mulas teratur sejak enam jam sebelum masuk. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum ibu baik, tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 84 kali per menit, suhu 36,7°C, dan denyut jantung janin 144 kali per menit. Kontraksi uterus terjadi tiga kali dalam sepuluh menit dengan durasi 35–40 detik. Pemeriksaan dalam menunjukkan pembukaan serviks 4 cm dengan ketuban utuh. Pada awal persalinan ibu tampak sedikit cemas menghadapi nyeri persalinan meskipun sebelumnya sudah memiliki pengalaman melahirkan. Ibu mengatakan kontraksi terasa lebih kuat dibanding persalinan sebelumnya. Kondisi psikologis tersebut dapat memengaruhi kemajuan persalinan karena stres dan kecemasan meningkatkan hormon katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus (Lowdermilk, 2020). Oleh karena itu, bidan memberikan dukungan emosional dan pendampingan secara terus-menerus agar ibu merasa lebih tenang. Selain dukungan emosional, ibu diajarkan teknik relaksasi napas selama kontraksi. Teknik relaksasi membantu ibu mengontrol nyeri dan mengurangi ketegangan otot selama persalinan. Bidan juga menganjurkan mobilisasi dan perubahan posisi untuk membantu penurunan kepala janin dan meningkatkan efektivitas kontraksi. Selama proses persalinan, ibu diberikan intervensi penggunaan gym ball. Ibu diminta duduk dan melakukan gerakan pelvis secara perlahan di atas gym ball selama kontraksi berlangsung. Penggunaan gym ball membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks. Gerakan pelvis membantu mempercepat penurunan kepala janin sehingga pembukaan serviks berlangsung lebih progresif (Zhao, 2023). Hasil observasi menunjukkan adanya kemajuan pembukaan serviks yang sangat baik. Pada pemeriksaan awal pembukaan serviks 4 cm dan setelah diberikan dukungan emosional, teknik relaksasi, mobilisasi, serta penggunaan gym ball, dalam waktu 2 jam pembukaan serviks meningkat menjadi lengkap 10 cm. Kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan teratur serta ibu mampu mengikuti instruksi bidan dengan

baik selama proses persalinan. Kemajuan persalinan dari pembukaan 4 cm menjadi 10 cm dalam waktu 2 jam menunjukkan kemajuan persalinan yang cepat pada ibu multigravida. Kondisi ini masih dapat terjadi secara fisiologis karena ibu sudah pernah melahirkan sebelumnya sehingga elastisitas jalan lahir dan respon serviks terhadap kontraksi lebih baik dibanding primigravida (Cunningham, 2022). Selama proses persalinan kondisi ibu dan janin tetap stabil, denyut jantung janin normal, tidak terdapat perdarahan abnormal, serta tidak ditemukan tanda fetal distress. Penggunaan gym ball memberikan beberapa keuntungan selama persalinan yaitu membantu meningkatkan kenyamanan ibu, memperbaiki posisi tubuh, mengurangi nyeri punggung bawah, membantu relaksasi pelvis, serta meningkatkan tekanan kepala janin terhadap serviks sehingga pembukaan berlangsung lebih cepat. Selain itu, mobilisasi aktif menggunakan gym ball membantu ibu lebih rileks sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif (Zhao, 2023).

Kala II berlangsung selama 20 menit. Ibu mampu mengikuti instruksi meneran dengan baik dan posisi kepala janin sudah berada di dasar panggul. Bayi lahir spontan tanggal 7 April 2026 pukul 10.15 WIB berjenis kelamin laki-laki, menangis kuat, gerakan aktif, warna kulit kemerahan, dan segera dilakukan kontak kulit dengan ibu melalui Inisiasi Menyusu Dini (IMD) (World Health Organization, 2020b). Kala III berlangsung normal selama kurang lebih 10 menit. Plasenta lahir lengkap dengan kotiledon dan selaput ketuban utuh. Kontraksi uterus baik dan perdarahan dalam batas normal sekitar 150 cc. Bidan melakukan manajemen aktif kala III untuk mencegah perdarahan postpartum (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Meskipun kemajuan pembukaan berlangsung cepat, pada kasus ini tidak ditemukan efek negatif maupun komplikasi baik pada ibu maupun bayi. Ibu tidak mengalami ruptur perineum berat, perdarahan postpartum, maupun kelelahan berlebihan. Bayi lahir spontan dengan kondisi baik, menangis kuat, tonus otot aktif, berat badan lahir 3000 gram, panjang badan 49 cm, lingkar kepala 33 cm, dan lingkar dada 32 cm. Dengan demikian, kemajuan persalinan yang cepat pada kasus ini masih termasuk fisiologis karena didukung kondisi ibu dan janin yang stabil (Cunningham, 2022). Pemantauan kala IV dilakukan selama dua jam postpartum. Hasil observasi menunjukkan tekanan darah ibu stabil, kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri sesuai, kandung kemih kosong, serta tidak terdapat perdarahan abnormal. Ibu tampak lebih tenang dan mampu melakukan kontak awal dengan bayi. Keberhasilan kemajuan persalinan pada kasus ini dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yaitu riwayat persalinan sebelumnya, dukungan emosional, kondisi psikologis ibu, teknik relaksasi, mobilisasi, serta penggunaan gym ball. Meskipun Ny. B merupakan multigravida, dukungan emosional tetap penting diberikan karena setiap proses persalinan memiliki pengalaman yang berbeda dan dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas kontraksi uterus. Ibu yang merasa takut dan cemas cenderung mengalami ketegangan otot sehingga proses persalinan berlangsung lebih lama. Sebaliknya, ibu yang merasa nyaman dan rileks akan lebih mudah beradaptasi dengan nyeri persalinan sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif. Hal ini sesuai dengan teori Varney (2020) yang menyatakan bahwa faktor psikologis sangat memengaruhi kemajuan persalinan (Varney, 2020).

Penggunaan gym ball selama persalinan membantu meningkatkan kenyamanan ibu dan mempercepat kemajuan persalinan. Gerakan pelvis di atas gym ball membantu memperlebar panggul dan meningkatkan tekanan kepala janin terhadap serviks sehingga pembukaan berlangsung lebih cepat. Selain itu, gym ball juga membantu mengurangi nyeri punggung bawah yang sering dirasakan selama persalinan (Zhao, 2023). Pendekatan *Continuity of Care* menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan asuhan pada kasus ini. Pendampingan yang diberikan sejak masa kehamilan membuat ibu lebih percaya terhadap tenaga kesehatan dan lebih siap menghadapi persalinan. Hubungan terapeutik antara bidan dan ibu membantu ibu lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan sehingga masalah yang muncul dapat segera diatasi. Pemantauan secara berkelanjutan juga membantu bidan mendeteksi dini apabila terjadi hambatan kemajuan

persalinan. Asuhan yang komprehensif memungkinkan bidan memberikan intervensi nonfarmakologis yang sesuai dengan kebutuhan ibu sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih nyaman dan aman. Hasil kasus ini sejalan dengan penelitian Sandall et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendekatan *Continuity of Care* mampu meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan, kepuasan ibu, dan hasil persalinan yang lebih baik. Pendampingan yang konsisten membantu ibu lebih percaya diri dan mampu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang. Dengan demikian, pendekatan *Continuity of Care* terbukti efektif dalam mendukung kemajuan persalinan melalui pemantauan berkelanjutan, dukungan emosional, serta intervensi nonfarmakologis yang membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan(Sandall, 2024).

Simpulan dan Saran

Asuhan kebidanan dengan pendekatan *Continuity of Care* pada Ny. B usia 21 tahun G2P1A0 menunjukkan hasil yang efektif dalam mendukung kemajuan persalinan. Pendampingan yang diberikan secara berkelanjutan sejak masa kehamilan hingga persalinan membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi proses melahirkan. Kemajuan persalinan berlangsung sangat baik ditandai dengan pembukaan serviks dari 4 cm menjadi lengkap 10 cm dalam waktu 2 jam, kontraksi uterus adekuat, kondisi ibu dan janin stabil, serta berkurangnya kecemasan ibu selama persalinan. Intervensi berupa dukungan emosional, teknik relaksasi napas, mobilisasi, pemenuhan cairan, dan penggunaan gym ball membantu meningkatkan kenyamanan ibu serta mempercepat kemajuan persalinan. Selain faktor fisiologis, kondisi psikologis ibu juga sangat memengaruhi proses persalinan. Dukungan bidan dan keluarga membantu ibu merasa lebih tenang sehingga kontraksi uterus berlangsung lebih efektif.

Bidan diharapkan dapat terus menerapkan pendekatan *Continuity of Care* dalam pelayanan kebidanan khususnya selama persalinan untuk meningkatkan kualitas asuhan dan kenyamanan ibu bersalin. Penggunaan metode nonfarmakologis seperti gym ball dapat dijadikan salah satu intervensi pendukung dalam membantu kemajuan persalinan..

Daftar Pustaka

- Bobak, I. M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G. ; L. K. J. ; B. S. L. ; S. C. Y. ; D. J. S. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Homer, C. S. E. ; F. I. K. ; D. M. A. B. ; et al. (2019). The Projected Effect of Scaling Up Midwifery. *The Lancet*, 384(9948), 1146–1157.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru*.
- Lowdermilk, D. L. ; P. S. E. ; C. K. ; A. K. R. (2020). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Sandall, J. ; F. T. C. ; D. D. ; S. H. ; G. S. (2024). Midwife-led continuity models of care and maternal outcomes. *Cochrane Database of Systematic Reviews Volume: 2*, 2, 1–85.
- Varney, H. ; K. J. M. ; G. C. L. (2020). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization. (2020a). *Midwifery Continuity of Care Model*.
- World Health Organization. (2020b). *WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*.
- Zhao, Y. ; W. L. ; C. X. (2023). The effectiveness of birth ball interventions during labor on pain intensity and labor progress: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–10.