Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Penerapan *Birth Ball* (Gymball) pada Persalinan Kala I dalam Asuhan *Continuity of Care* terhadap Ny. N Usia 29 Tahun

Nurmaini[1], Masruroh[2]
[1] Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nurmaini.inung24@gmail.com
[2] Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email: nurmaini.inung24@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Continuity of Care, Birth Ball, Gymball, First Stage of Labor, Normal Labor

Kata Kunci: Continuity of Care, Birth Ball, Gymball, Persalinan Kala I, Asuhan Kebidanan

Abstract

Labor is a physiological process that is often accompanied by pain and discomfort. One of the non-pharmacological methods used to reduce labor pain is the Birth Ball (Gymball). The use of a Birth Ball can help mothers feel more comfortable, improve fetal positioning, facilitate fetal descent, and support labor progress. Continuity of Care (CoC) is a midwifery care model that provides continuous care from pregnancy, childbirth, postpartum, newborn care, to family planning services. This study aimed to describe the application of Birth Ball (Gymball) during the first stage of labor in Continuity of Care midwifery management for Mrs. N, aged 29 years. This study used a descriptive case study design. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and medical record documentation. Care was provided from 32 weeks of gestation until childbirth and newborn careThe results showed that the pregnancy progressed physiologically without complications. At 40 weeks of gestation, the mother experienced normal labor. During the first stage of labor, Birth Ball (Gymball) therapy was applied to reduce labor pain and improve maternal comfort. The baby was born normally on March 16th, 2026, at 01:30 AM, weighing 3200 grams, measuring 49 cm in length, male sex, APGAR score of 9/9/10, cried strongly, and the placenta was delivered completely at 01:40 AM. The application of Birth Ball (Gymball) during the first stage of labor within the Continuity of Care approach was effective in improving maternal comfort and supporting normal labor progress.

Abstrak

Persalinan merupakan proses fisiologis yang sering disertai nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah Birth Ball (Gymball). Penggunaan Birth Ball membantu ibu menjadi lebih rileks, memperbaiki posisi janin, mempercepat penurunan kepala janin, dan meningkatkan kemajuan persalinan. Pendekatan Continuity of Care (CoC) merupakan model pelayanan kebidanan yang diberikan secara berkesinambungan mulai dari masa kehamilan,

persalinan, nifas, bayi baru lahir hingga keluarga berencana. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan Birth Ball (Gymball) pada persalinan kala I dalam asuhan Continuity of Care terhadap Ny. N usia 29 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bringin. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Asuhan diberikan sejak usia kehamilan 32 minggu hingga persalinan dan bayi baru lahir. Hasil menunjukkan bahwa kehamilan berlangsung fisiologis tanpa komplikasi. Pada usia kehamilan 40 minggu ibu menjalani persalinan normal. Selama kala I persalinan diterapkan Birth Ball (Gymball) untuk membantu mengurangi nyeri kontraksi dan meningkatkan kenyamanan ibu. Persalinan berlangsung normal dan bayi lahir pada tanggal 16 Maret 2026 pukul 01.30 WIB dengan berat badan lahir 3200 gram, panjang badan 49 cm, jenis kelamin laki-laki, APGAR Score 9/9/10, menangis kuat, dan plasenta lahir lengkap pada pukul 01.40 WIB. Dapat disimpulkan bahwa penerapan Birth Ball (Gymball) pada persalinan kala I dalam pendekatan Continuity of Care membantu meningkatkan kenyamanan ibu dan mendukung kelancaran persalinan normal.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang menjadi bagian penting dalam siklus reproduksi perempuan. Meskipun persalinan merupakan proses alamiah, setiap ibu memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi nyeri dan ketidaknyamanan selama proses persalinan. Nyeri persalinan merupakan salah satu pengalaman yang paling sering dirasakan ibu dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Nyeri yang tidak teratasi dengan baik dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, kelelahan, serta meningkatkan kadar hormon stres yang berdampak pada terhambatnya kontraksi uterus sehingga proses persalinan berlangsung lebih lama.

World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa pelayanan persalinan harus berorientasi pada pengalaman persalinan yang positif (positive childbirth experience), yaitu pelayanan yang tidak hanya berfokus pada keselamatan ibu dan bayi, tetapi juga memperhatikan kenyamanan, dukungan emosional, dan kebutuhan psikologis ibu selama persalinan. WHO merekomendasikan penggunaan metode nonfarmakologis sebagai bagian dari manajemen nyeri persalinan karena dinilai aman, efektif, dan minim efek samping bagi ibu maupun bayi. Salah satu metode nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah penggunaan *Birth Ball* atau Gymball selama persalinan.

Persalinan kala I merupakan fase yang dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang menyebabkan pembukaan serviks hingga pembukaan lengkap 10 cm. Pada fase ini ibu umumnya mulai merasakan nyeri yang semakin meningkat seiring bertambahnya frekuensi dan intensitas kontraksi. Nyeri persalinan terjadi akibat dilatasi serviks, peregangan segmen bawah uterus, hipoksia otot rahim selama kontraksi, serta tekanan kepala janin terhadap struktur panggul. Selain faktor fisiologis, persepsi nyeri juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, tingkat kecemasan, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga, dan lingkungan persalinan.

Kecemasan yang dialami ibu selama persalinan dapat meningkatkan produksi hormon katekolamin dan kortisol yang berpengaruh terhadap penurunan aliran darah ke

uterus sehingga kontraksi menjadi kurang efektif. Kondisi tersebut dapat menyebabkan persalinan berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko intervensi medis. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu ibu mengatasi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman selama proses persalinan.

Birth Ball atau Gymball merupakan bola elastis berukuran besar yang digunakan sebagai media latihan selama kehamilan dan persalinan. Penggunaan *Birth Ball* dilakukan dengan cara duduk di atas bola kemudian melakukan gerakan memutar panggul, mengayun ke depan-belakang, atau bergerak ke kanan dan kiri mengikuti kontraksi. Gerakan tersebut membantu meningkatkan fleksibilitas otot panggul, memperlebar diameter panggul, memperbaiki posisi janin, memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan kepala janin, serta memberikan efek relaksasi pada ibu.

Penelitian yang dilakukan oleh Grenvik et al. (2022) dalam systematic review dan meta-analysis menunjukkan bahwa penggunaan *Birth Ball* selama persalinan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan Birth Ball. Selain itu, penggunaan *Birth Ball* juga membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan dan mendukung kemajuan persalinan fisiologis. Hasil penelitian Lestari (2024) menunjukkan bahwa latihan *Birth Ball* pada persalinan kala I fase aktif efektif menurunkan skala nyeri persalinan. Gerakan pada *Birth Ball* membantu ibu menjadi lebih rileks sehingga mampu beradaptasi lebih baik terhadap kontraksi yang dirasakan. Selain mengurangi nyeri, penggunaan *Birth Ball* juga memberikan rasa kontrol yang lebih besar kepada ibu terhadap proses persalinannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Purwoharjo et al. (2024) menjelaskan bahwa teknik *Birth Ball* terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan kala I. Ibu yang menggunakan *Birth Ball* menunjukkan tingkat kenyamanan yang lebih baik dibandingkan ibu yang hanya menggunakan teknik konvensional selama persalinan.

Selain metode manajemen nyeri, kualitas pelayanan kebidanan juga berpengaruh terhadap keberhasilan proses persalinan. Salah satu model pelayanan kebidanan yang saat ini banyak dikembangkan adalah *Continuity of Care* (CoC). *Continuity of Care* merupakan asuhan kebidanan berkesinambungan yang diberikan mulai masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir hingga keluarga berencana. Pendekatan ini memungkinkan tenaga kesehatan melakukan pemantauan secara menyeluruh terhadap kondisi ibu dan bayi sehingga masalah dapat dideteksi dan ditangani lebih dini.

Menurut WHO dalam Global Position Paper on Midwifery Models of Care (2024), pelayanan kebidanan berbasis *Continuity of Care* memberikan dampak positif terhadap kesehatan ibu dan bayi karena mampu meningkatkan kualitas pelayanan, kepuasan ibu, pengalaman persalinan yang positif, serta menurunkan risiko komplikasi maternal dan neonatal. Pendekatan ini juga memperkuat hubungan terapeutik antara bidan dan ibu sehingga ibu merasa lebih aman, nyaman, dan percaya diri selama menjalani proses kehamilan hingga persalinan. Dalam praktik kebidanan, *Continuity of Care* memungkinkan bidan memberikan edukasi sejak masa kehamilan mengenai persiapan persalinan, teknik relaksasi, tanda bahaya kehamilan, serta berbagai metode nonfarmakologis yang dapat digunakan selama persalinan, termasuk penggunaan Birth Ball. Pendampingan yang dilakukan secara berkesinambungan membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih optimal.

Pada kasus Ny. N usia 29 tahun, asuhan kebidanan diberikan sejak usia kehamilan 32 minggu hingga proses persalinan. Selama kala I persalinan diterapkan penggunaan *Birth Ball* sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri kontraksi dan meningkatkan kenyamanan ibu. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai "Penerapan *Birth Ball* (Gymball) pada Persalinan Kala I dalam Asuhan *Continuity of Care* terhadap Ny. N Usia 29 Tahun" sebagai gambaran penerapan asuhan kebidanan berkelanjutan yang mendukung persalinan fisiologis dan pengalaman persalinan yang positif..

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan *Continuity of Care* (CoC) pada Ny. N usia 29 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bringin. Asuhan kebidanan diberikan secara berkesinambungan mulai masa kehamilan trimester III, persalinan, nifas, hingga bayi baru lahir. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi rekam medis. Pada persalinan kala I diterapkan *Birth Ball* (Gymball) sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan dibandingkan dengan teori serta evidence based practice kebidanan.

Hasil dan Pembahasan

Asuhan kebidanan *Continuity of Care* (CoC) dilakukan pada Ny. N usia 29 tahun yang bertempat tinggal di Desa Sendang Ngasinan RT 04 RW 05 Kecamatan Bringin. Asuhan diberikan mulai masa kehamilan trimester III, persalinan, hingga bayi baru lahir. Pada usia kehamilan 32 minggu dilakukan pemeriksaan antenatal dan pemberian edukasi mengenai persiapan persalinan, tanda bahaya kehamilan, kebutuhan nutrisi, tanda-tanda persalinan, serta pengenalan *Birth Ball* (Gymball) sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri persalinan dan mendukung kemajuan persalinan.

Pada usia kehamilan 40 minggu, Ny. N datang dengan keluhan mulas yang semakin sering dan kuat. Hasil pemeriksaan menunjukkan ibu berada dalam fase aktif persalinan. Selama kala I persalinan dilakukan pendampingan menggunakan *Birth Ball* (Gymball). Ibu diarahkan duduk di atas bola kemudian melakukan gerakan pelvic rocking berupa gerakan memutar panggul, mengayun panggul ke depan dan belakang, serta menggerakkan panggul ke kanan dan kiri mengikuti kontraksi. Setelah menggunakan Birth Ball, ibu mengatakan merasa lebih nyaman, lebih rileks, dan lebih mampu mengontrol nyeri yang dirasakan selama kontraksi. Ibu juga tampak lebih aktif bergerak dan tidak hanya berbaring di tempat tidur. Persalinan berlangsung normal dan bayi lahir pada tanggal 16 Maret 2026 pukul 01.30 WIB dengan berat badan lahir 3200 gram, panjang badan 49 cm, jenis kelamin laki-laki, APGAR Score 9/9/10, dan bayi menangis kuat. Plasenta lahir lengkap pada pukul 01.40 WIB tanpa komplikasi. Penerapan *Birth Ball* pada kasus ini menunjukkan manfaat yang signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan. Nyeri persalinan terjadi akibat kontraksi uterus, pembukaan serviks, peregangan segmen bawah rahim, dan penurunan kepala janin ke dalam rongga panggul. Penggunaan *Birth Ball* membantu mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, serta stimulasi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Selain itu, gerakan yang dilakukan selama menggunakan *Birth Ball* membantu mengalihkan fokus ibu dari rasa nyeri sehingga ibu lebih mampu beradaptasi terhadap kontraksi.

Hasil kasus ini sejalan dengan penelitian Grenvik et al. (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan *Birth Ball* efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan pada kala I. Ibu yang menggunakan *Birth Ball* memiliki tingkat kenyamanan yang lebih baik dan menunjukkan kemampuan koping yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak menggunakan Birth Ball. Penelitian Purwoharjo et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan *Birth Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan karena membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot selama kontraksi berlangsung. Selain memengaruhi nyeri persalinan, penggunaan *Birth Ball* juga berperan dalam mempercepat kemajuan persalinan. Posisi duduk tegak di atas *Birth Ball* memungkinkan gaya gravitasi bekerja secara optimal sehingga membantu penurunan kepala janin ke dasar panggul. Gerakan pelvic rocking yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan diameter panggul, memperbaiki posisi dan rotasi janin, serta meningkatkan tekanan kepala janin terhadap serviks sehingga proses pembukaan berlangsung lebih efektif. Hasil ini sesuai dengan penelitian Taavoni et al. (2019) yang

menunjukkan bahwa penggunaan *Birth Ball* dapat mempercepat pembukaan serviks dan mempersingkat lama persalinan kala I. Mobilisasi aktif yang dilakukan ibu selama menggunakan *Birth Ball* meningkatkan efektivitas kontraksi uterus sehingga proses persalinan berlangsung lebih cepat dibandingkan ibu yang hanya berbaring selama persalinan. Penelitian Ahmadnia et al. (2023) juga menjelaskan bahwa penggunaan *Birth Ball* dapat membantu mempercepat penurunan kepala janin dan meningkatkan kemajuan persalinan melalui stimulasi alami terhadap kontraksi uterus. Secara fisiologis, posisi tegak selama penggunaan *Birth Ball* dapat meningkatkan tekanan bagian terendah janin pada serviks sehingga merangsang pelepasan hormon oksitosin endogen. Oksitosin berperan dalam meningkatkan kekuatan dan efektivitas kontraksi uterus yang pada akhirnya mempercepat proses pembukaan serviks. Selain itu, gerakan panggul yang dilakukan secara aktif membantu mengurangi tekanan pada daerah punggung bawah yang sering menjadi sumber ketidaknyamanan selama persalinan.

Pada kasus Ny. N, manfaat penggunaan *Birth Ball* tidak hanya terlihat dari aspek fisik tetapi juga aspek psikologis. Selama persalinan ibu tampak lebih tenang, lebih percaya diri, dan tidak menunjukkan kecemasan berlebihan. Kondisi psikologis yang baik berpengaruh terhadap penurunan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus. Sebaliknya, keadaan rileks membantu meningkatkan produksi hormon endorfin dan oksitosin yang berperan dalam mengurangi nyeri serta memperlancar kemajuan persalinan. Keberhasilan penerapan *Birth Ball* pada kasus ini juga didukung oleh pendekatan *Continuity of Care* yang telah diberikan sejak masa kehamilan. Edukasi mengenai manfaat dan cara penggunaan *Birth Ball* telah diberikan pada trimester III sehingga ibu telah memahami tujuan dan manfaat intervensi tersebut sebelum memasuki proses persalinan. Pendampingan yang dilakukan secara berkesinambungan membantu membangun hubungan terapeutik antara bidan dan ibu sehingga ibu merasa lebih aman, nyaman, dan kooperatif selama proses persalinan berlangsung.

Dengan demikian, penerapan *Birth Ball* (Gymball) pada persalinan kala I dalam pendekatan *Continuity of Care* pada Ny. N usia 29 tahun memberikan hasil yang positif. Penggunaan *Birth Ball* terbukti membantu menurunkan nyeri persalinan, meningkatkan relaksasi, mempercepat kemajuan persalinan melalui optimalisasi penurunan kepala janin dan pembukaan serviks, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan. Luaran persalinan yang baik ditunjukkan dengan lahirnya bayi laki-laki dengan berat badan 3200 gram, panjang badan 49 cm, APGAR Score 9/9/10, dan kondisi ibu serta bayi yang sehat tanpa komplikasi..

Simpulan dan Saran

Penerapan *Birth Ball* (Gymball) pada persalinan kala I dalam asuhan *Continuity of Care* (CoC) terhadap Ny. N usia 29 tahun memberikan hasil yang baik dalam mendukung proses persalinan normal. Asuhan yang diberikan secara berkesinambungan sejak masa kehamilan membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Penggunaan *Birth Ball* selama kala I persalinan terbukti membantu mengurangi nyeri kontraksi, meningkatkan relaksasi, memberikan rasa nyaman, serta mendukung percepatan kemajuan persalinan melalui optimalisasi penurunan kepala janin dan pembukaan serviks. Persalinan berlangsung normal pada usia kehamilan 40 minggu dan menghasilkan bayi laki-laki dengan berat badan lahir 3200 gram, panjang badan 49 cm, APGAR Score 9/9/10, serta menangis kuat tanpa komplikasi pada ibu maupun bayi. Oleh karena itu, *Birth Ball* dapat dijadikan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri dan percepatan persalinan. Bidan diharapkan dapat menerapkan penggunaan *Birth Ball* dalam pelayanan persalinan serta terus mengembangkan pendekatan *Continuity of Care* untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Fasilitas pelayanan kesehatan juga diharapkan menyediakan sarana yang mendukung penerapan *Birth Ball* sehingga dapat digunakan secara optimal dalam membantu ibu menjalani persalinan yang aman, nyaman, dan fisiologis

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada ketua program studi Profesi Kebidanan. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penyusunan laporan ini.

Daftar Pustaka

Ahmadnia, E., Mirzaei, K., & Mohammadi, S. (2023). The Effect of Birth Ball Exercise on Labor Pain and Labor Progress among Primigravida Women. BMC Pregnancy and Childbirth , 23(1), 1–8.

Grenvik, J. M., Rosenthal, E., & Karlström, A. (2022). Non-Pharmacological Methods for Pain Relief During Labor: A Systematic Review and Meta-Analysis. Women and Birth , 35(4), 321–329.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) . Jakarta: Kemenkes RI.

Lestari, D. (2024). Efektivitas Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Kebidanan Indonesia , 15(2), 120–128.

Purwoharjo, R., Sari, N., & Handayani, D. (2024). Pengaruh Birth Ball terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. Link Journal of Nursing , 3(1), 45–52.

Simkin, P., & Ancheta, R. (2019). The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia (4th ed.). New Jersey: Wiley Blackwell.

Taavoni, S., Abdolahian, S., Haghani, H., & Neysani, L. (2019). Effect of Birth Ball Usage on Labor Pain and Labor Progress in Primiparous Women. Journal of Education and Health Promotion , 8(1), 1–7.

Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2018). Varney's Midwifery (6th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.

World Health Organization. (2018). WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience . Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2024). Global Position Paper on Transitioning to Midwifery Models of Care . Geneva: World Health Organization.