

**PENGARUH BIMBINGAN *GYMBALL* TERHADAP KEMAJUAN
PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN HJ. YETTI
LATIF S.ST LUBUK ALUNG TAHUN 2025**

***THE EFFECT OF GYMBALL GUIDANCE ON LABOR PROGRESS IN THE
INDEPENDENT PRACTICE OF MIDWIFE HJ. YETTI LATIF S.ST
LUBUK ALUNG IN 2025***

Miftakhul Zanah¹, Nofri Zayani², Mawarni Azzarovi At-Thariq³

STIKes Piala Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 0812374499579

Email corresponding: nofrizayani11@gmail.com

Naskah Masuk: 15 November 2025 Naskah Diterima: 30 November 2025 Naskah Disetujui: 29 Oktober 2025

ABSTRAK

Lebih dari 85% kelahiran berlangsung secara normal dan 15- 20% disebabkan oleh penyakit serta komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan dan melahirkan. Kebanyakan kasus ibu hamil yang harus dirujuk akibat partus lama yang mengakibatkan situasi darurat bagi ibu dan bayi. Penggunaan *Gymball* merupakan teknik untuk memperbesar ukuran rongga pelvis dengan cara menggoyangkan panggul di atas bola, yang terbukti efektif dalam merespons rasa sakit dan memperpendek durasi persalinan pada fase aktif kala I. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak bimbingan *Gymball* terhadap perkembangan persalinan di PMB Hj. Yetti Latif S. ST. Jenis penelitian adalah kuantitatif quasy eksperimen dengan desain studi kasus *one shoot (post test only)*. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 20 Agustus - 10 September tahun 2025. Sampel yang digunakan berjumlah 22 ibu melahirkan dengan teknik total sampling, dan dianalisis dengan uji statistik *one sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan menggunakan *Gymball* dapat mempercepat kemajuan persalinan, di mana primigravida memiliki rata-rata 5,86+2,116 dan multigravida mencapai rata-rata 3,53+1,302. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari bimbingan *Gymball* terhadap kemajuan proses persalinan di PMB Hj. Yetti Latif S. ST pada tahun 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Sarannya, dapat diterapkan bimbingan *gymball* pada praktik bidan untuk memperlancar partus lama pada ibu yang akan melahirkan sehingga mengurangi angka morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil serta neonatal.

Kata Kunci: *Gymball*, Partus lama, Kemajuan persalinan

ABSTRACT

More than 85% of births are normal and 15-20% are caused by diseases and complications related to pregnancy and childbirth. Most cases of pregnant women who must be referred due to prolonged labor resulting in emergency situations for the mother and baby. The use of *Gymball* is a technique to enlarge the size of the pelvic cavity by shaking the pelvis on the ball, which has been proven effective in responding to pain and shortening the duration of labor in the active phase of the first stage. This study aims to assess the impact of *Gymball* guidance on the development of labor at PMB Hj. Yetti Latif S. ST. The type of research is a quantitative quasi-experimental with a one-shot case study design (post test only). This study was conducted from August 20 to September 10, 2025. The sample used was 22 mothers giving birth with a total sampling technique, and analyzed using a one-sample *t-test* statistic. The results showed that guidance using *Gymball* can accelerate the progress of labor, where primigravida had an average of 5.86 + 2.116 and multigravida reached an average of 3.53 + 1.302. It can be concluded that there is a significant influence of *Gymball* guidance on the progress of the labor process at PMB Hj. Yetti Latif S. ST in 2025 with a $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. The suggestion is that *gymball* guidance can be applied to midwifery practice to facilitate prolonged

Keywords: *Gymball, Prolonged labor, Labor progress*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah momen ketika seorang bayi, plasenta, dan kantung ketuban keluar dari rahim ke lingkungan sekitar. Persalinan yang sehat biasanya berlangsung pada masa kehamilan penuh tanpa adanya komplikasi. Proses ini dimulai dengan kontraksi otot Rahim yang menyebabkan serviks mengalami perubahan (membuka dan menjadi lebih tipis) dan diakhiri dengan keluarnya plasenta secara keseluruhan. Terdapat empat fase dalam persalinan, yang mencakup kala I, kala II, kala III, dan kala IV (Janmah, 2017).

Kala I persalinan terdiri dari dua fase, yaitu fase laten dan fase aktif. Kemajuan persalinan pada kala I fase aktif merupakan saat yang paling melelahkan, berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri. Pada fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena aktivitas rahim mulai lebih aktif. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi hormon adrenalin. Salah satu efek hormon adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun.

Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses melahirkan (Janmah, 2017). Kala II (pengeluaran bayi) yaitu dimulai saat serviks sudah membuka lengkap (10 cm) dan berakhir saat bayi lahir, pada fase ini ibu akan merasa ingin mendorong (meneran) saat kontraksi terjadi untuk membantu bayi keluar dari jalan lahir, proses ini bisa berlangsung selama 30 menit hingga beberapa jam.

Kala III (pelepasan plasenta) yaitu dimulai setelah bayi lahir dan berakhir saat plasenta (ari-ari) keluar, plasenta akan lepas dari dinding rahim dan keluar secara spontan atau dengan bantuan medis. Proses ini biasanya berlangsung 5-30 menit setelah bayi lahir. Kala IV (observasi pasca persalinan) pada kala ini dimulai setelah plasenta lahir dan berlangsung selama 2 jam pasca persalinan, pada proses ini ibu akan diawasi untuk memastikan tidak terjadi perdarahan hebat dan kondisi uterus kembali normal (Janmah, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022) lebih dari 85% proses persalinan dilakukan secara normal dan 15-20% meninggal akibat penyakit dan komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan. Dari 295.000 kematian

ibu mayoritas terdapat kasus yang sama di negara berkembang (94%). Data dari *Kementerian Republik Indonesia* tahun 2022, jumlah ibu bersalin di Indonesia sebanyak 5.043.078 jiwa, terdapat sebanyak 23,2% yang mengalami komplikasi persalinan. Terdapat beberapa penyebab komplikasi persalinan yaitu ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), posisi janin (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), hipertensi (2,7%), perdarahan (2,4%), dan lainnya. (*Kementerian Republik Indonesia* tahun 2022)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kab. Padang Pariaman pada tahun 2018, terdapat 66 kasus rujukan dengan partus lama dari 3562 jumlah persalinan. Adapun data yang diperoleh di Puskesmas Koto Bangko terdapat 15 kasus persalinan dengan partus lama dari 243 (6,2%) persalinan normal pada tahun 2018. (Dinkes Kab. Padang Pariaman, 2018).

Kejadian partus lama disebabkan oleh beberapa factor seperti letak janin, kelainan panggul, kelainan his, pimpinan partus yang salah, janin besar, kelainan kongenital, grandemultipara, dan ketuban pecah dini. Partus lama merupakan salah satu komplikasi persalinan yang perlu ditangani dengan serius. Pada ibu yang mengalami partus lama beresiko mengakibatkan perdarahan karena atonia uteri (33%), laserasi jalan lahir (26%), infeksi (16%), kelelahan (15%) dan syok (10%). Sedangkan pada janin yang mengalami partus lama dapat meningkatkan resiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Laporan Nasional Riskesdas, 2022).

Upaya dalam mencegah partus lama salah satunya dengan bimbingan *gymball* untuk menunjang persalinan agar berjalan secara fisiologis. Elastisitas dan kelengkungan bola merangsang reseptor di panggul sehingga terjadi peningkatan pelepasan endorfin. Gerakan duduk di atas bola memberikan perasaan nyaman dan mendorong kemajuan persalinan. Penelitian Siregar pada tahun 2020 yang berjudul pengaruh pelaksanaan teknik *gymball* kemajuan persalinan mengungkapkan bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada ibu hamil yang diberi bimbingan *gymball* lebih cepat 224.3 menit dibandingkan pada ibu yang tidak diberikan bimbingan *gymball*, dengan nilai $p\text{-value } 0.0000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan pelaksanaan tehnik *gymball* kepada kemajuan persalinan.

Hasil penelitian Intiyaswati dan Tono (2023)

menunjukkan bahwa ada penurunan kepala janin secara signifikan dengan *gymball* dengan nilai $\alpha = 0.000$ atau $\alpha < 0.05$. Penelitian lainnya dari Komariah dkk (2025) menunjukkan bahwa penggunaan *gymball* lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan memperpendek waktu persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan teknik rebozo.

Gymball adalah bola fisioterapi yang membantu ibu dalam tahap pertama persalinan

untuk gerakan berbagai posisi Mutoharoh (2019) menjelaskan *gymball* adalah bola berukuran cukup besar kira kira bisa mencapai tinggi 65-75 cm. *gymball* dirancang khusus agar tidak licin bahkan untuk wanita hamil. Pada saat persalinan kala I, latihan *gymball* dilakukan dengan cara duduk di atas bola kemudian secara perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan dan kiri, serta melingkar. Gerakan latihan ini bermanfaat untuk membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya bayi melalui panggul. Tekanan kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin pada posisi tegak sehingga dilatasi serviks menjadi lebih cepat. Ligamentum otot panggul menjadi rileks, dan bidang luas panggul menjadi lebih lebar sehingga memudahkan bayi turun ke dasar panggul (Kurniawati, dkk 2017)..

Survei awal penelitian di tempat PMB. Hj. Yetti Latif S. ST, ibu hamil yang diperkirakan melahirkan bulan Agustus tahun 2025 adalah 21 orang. Hasil wawancara peneliti dengan menunjukkan bahwa di PMB. Hj. Yetti Latif S. ST bimbingan *gymball* saat persalinan belum pernah di berikan kepada ibu hamil yang akan bersalin padahal studi literatur menunjukan bahwa bimbingan *gymball* saat persalinan baik dalam meningkatkan kemajuan persalinan.

METODOLOGI

Jenis penelitian menggunakan e Shoot Case Studi (*Post Test Only*). Variabel bebasnya adalah pengetahuan dan sikap dan variabel terikatnya adalah kemajuan persalinan, data dikumpulkan melalui observasi dan menggunakan fatograf. peneliti ini telah dilakukan pada tanggal 20 Agustus s/d 10 September 2025. Populasi berjumlah 22 ibu bersalin, sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji bivariat jika datanya berdistribusi normal dilakukan dengan *One Sample t test* tidak berpasangan pada taraf 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Rerata kemajuan pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Hj. Yetti Latif, S.ST Lubuk Alung

	tahun 2025	
	Primigravida	Multigravida
Kemajuan Persalinan	Mean + SD	Mean + SD
	5.86 + 2.116	3.53 + 1.302

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden Primigravida yang melakukan bimbingan gymball memiliki rata-rata ada kemajuan persalinan 5.86 ± 2.116 Sedangkan responden multigravida memiliki rata-rata ada kemajuan persalinan 3.53 ± 1.302 . Berdasarkan tabel ini terlihat bahwa kemajuan persalinan pada ibu multigravida lebih cepat dibandingkan ibu primigravida

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 2

Uji Normalitas kemajuan persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Hj. Yetti Latif, S.ST Lubuk Alung tahun 2025

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
Kemajuan Persalinan	Statistic	df	Sig.
Primigravida	0.193	22	0.110

Berdasarkan Tabel 2 dijelaskan hasil nilai uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan tingkat sig ≥ 0.05 sehingga disimpulkan sudah memenuhi asumsi normalitas. Oleh demikian uji berikutnya menggunakan uji parametrik *one sample t test* pada taraf 5%.

b. Pengaruh bimbingan *Gymball* terhadap kemajuan persalinaan

Tabel 3

Pengaruh bimbingan *Gymball* terhadap kemajuan persalinan di PMB. Hj. Yetti Latif S.ST tahun 2025

One Sample T Teest				
Kemajuan Persalinan	t hitung	df	Mean	P value
Bimbingan Gymball	10.510	21	4.273	0.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa responden melakukan bimbingan *gymball* memiliki rata-rata kemajuan persalinan 4.273 (4 jam 27 menit). Hasil analisis menggunakan *one samples*

test dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$ yang berarti ada Pengaruh bimbingan *Gymball* terhadap kemajuan persalinan di PMB. Hj. Yetti Latif S.ST tahun 2025

PEMBAHASAN

1. Uji Univariat: Kemajuan Persalinan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB. Hj. Yetti Latif S.ST tahun 2025 diketahui bahwa responden primigravida yang melakukan bimbingan *gymball* memiliki rata-rata kemajuan persalinan 5.86 ± 2.116 . Sedangkan responden multigravida memiliki rata-rata kemajuan persalinan 3.53 ± 1.302 . Berdasarkan tabel ini terlihat bahwa kemajuan persalinan pada ibu multigravida lebih cepat dibandingkan ibu primigravida.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Haryati (2022) kemajuan persalinan yang melakukan *gym ball* memiliki rata-rata selama 215.71 (3 jam 15 menit). Penelitian lain yang dilakukan Hernawati (2021) kemajuan persalinan didapatkan pada responden dengan bimbingan *gym ball* memiliki rata-rata 265,20 (4 jam 26 menit). Penelitian Fatwiany (2023), menunjukkan mayoritas cepat dalam proses percepatan persalinan sebanyak 27 responden dengan presentase 90%.

Persalinan dimulai ketika otot rahim mulai berkontraksi secara teratur dan semakin intens (frekuensi serta kekuatannya meningkat) hingga leher rahim benar-benar terbuka maksimal (10 cm) (Bobak, 2015). Tahap pertama persalinan ini berbeda-beda pada setiap ibu. Semakin ibu rileks dan aktif bergerak, semakin cepat proses pembukaan rahim tercapai. Pada awal persalinan, ibu sebaiknya tidak hanya berbaring di tempat tidur, tetapi memperkuat diri dengan bergerak dan mengubah posisi.

Penggantian posisi secara berkala setiap setengah jam hingga dua jam sekali dapat membantu proses persalinan. Rasa sakit yang timbul saat kontraksi bisa membuat ibu merasa tidak nyaman. Dengan melakukan gerakan pelvic rocking menggunakan *gymball*, intensitas rasa sakit dapat berkurang (Nita, dkk. 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat Indrayani (2018), menyatakan bahwa posisi ibu memengaruhi anatomi dan fisiologi selama proses persalinan.

Posisi tegak juga memberikan banyak keuntungan, mengubah posisi memberikan kenyamanan, membuat rasa nyeri lebih berkurang, dan melancarkan peredaran darah. Posisi tegak meliputi berdiri, jongkok, duduk di

atas *gymball* dengan melakukan gerakan rocks pada panggul, serta berjalan. Dalam posisi tegak, bagian bawah janin dapat turun lebih baik. Beberapa manfaat menggunakan *gymball* antara lain dapat mengurangi durasi tahap I persalinan, mempercepat pembukaan serviks, mendorong kontraksi rahim, memperlebar ukuran panggul, serta membantu janin turun lebih cepat.

Menurut asumsi peneliti penggunaan *gymball* membantu mempercepat persalinan karena membantu panggul membuka, *gymball* juga dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta, dan bayi. *Gymbal* juga 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, *gymball* juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat.

2. Uji Bivariat

Pengaruh bimbingan *Gymball* terhadap kemajuan persalinan di PMB. Hj. Yetti Latif S.ST tahun 2025

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden yang melakukan bimbingan *gymball* memiliki rata-rata kemajuan persalinan sebesar 4 jam 27 menit. Dalam analisis menggunakan uji satu sampel dengan tingkat kepercayaan 95%, nilai $p\text{-value}$ yang diperoleh adalah 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari bimbingan *gymball* terhadap kemajuan persalinan di PMB. Hj. Yetti Latif, S.ST, tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siregar, dkk (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan *gymball* dapat mempercepat kemajuan persalinan sebesar 3 jam 24 menit dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan *gymball* ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Penelitian Hayati (2022) juga menunjukkan bahwa responden yang melakukan *gymball* sebanyak 7 orang mengalami rata-rata kemajuan persalinan selama 3 jam 30 menit ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Selain itu, penelitian Hernawati (2021) menunjukkan bahwa responden yang melakukan bimbingan *gymball* mengalami kemajuan persalinan selama 2 jam 30 menit. Hasil analisis menggunakan uji pasangan sampel (paired samples test) dengan $p\text{-value} = 0.0000$ yang lebih kecil dari 0.05.

Latihan dengan menggunakan *Gymball* dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini dapat memberikan dorongan,

mempercepat proses persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi serta meredakan nyeri persalinan. Gymball mampu mengurangi keluhan nyeri didaerah pinggng, inguinal, vagina dan sekitarnya. Gymball membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisaa bersandar ke depan. Menggunakan gymball selama kehamilan akan merangsang reflex postural (Aprilia 2014).

Gymball dapat menambah aliran darah menuju rahim, plasenta dan bayi. Mengurangi tekanan dan menambah outlet panggul 30%. Membuat rasa nyaman didaerah lutut dan pergelangan kaki. Memberikan kontra tekanan didaerah perineum dan juga paha. Melalui gaya gravitasi, gymball juga mendorong bayi untuk turun sehingga proses persalinan menjadi lebih cepat (Raidanti & Mujianti, 2021).

Menurut asumsi peneliti, intervensi gymball terhadap kemajuan persalinan sangat berpengaruh dimana dengan gymball membantu ibu bersalin untuk mempersingkat kala1. Ibu bersalin mengatakan nyaman dan rileks dalam menghadapi persalinan karena bantuan gymball. Semangat dan antusiasme para ibu bersalin juga sangat membantu psikologis ibu dalam mengolah rasa sakit dan menciptakan suasana yang positif bagi ibu sehingga rahim dapat berkontraksi secara maksimal. Gerakan gymbal yang dilakukan oleh ibu bersalin membantu ibu dalam beradaptasi dengan rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dialaminya. Ibu yang tidak melakukan bimbingan gymbal namun mengalami proses persalinan kemajuan hal ini dapat dipengaruhi kondisi ibu yaitu panggul lebar dan kondisi janin yang kecil dan sudah pernah melahirkan anak kedua, namun jika diberikan intervensi gymball maka akan menjadi lebih cepat

KESIMPULAN

1. Bimbingan *gymball* dapat mempercepat kemajuan persalinan (primigravida) memiliki rata-rata 5.86 ± 2.116 dan kemajuan persalinan (multigravida) memiliki rata-rata 3.53 ± 1.302 .
2. Terdapat pengaruh bimbingan *gymball* terhadap kemajuan persalinan di PMB. Hj. Yeti Latif S.ST tahun 2025 dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$

REKOMENDASI

Hasil penelitian ini disarankan dapat menjadi acuan bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan untuk meningkatkan keterampilan bidan dalam melakukan pertolongan partus lama sehingga meminimalisir angka kematian ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, M. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Puskesmas Mijen Ii Demak (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Aprilia, Y. (2020). *Gentle birth balance*. Qanita. Christin Hiyana, M.
- Diana, (2019). *Hubungan Terapi Birt Ball Dengan Kemajuan Persalinan Kala I*. Jurnal Terapi Birth Ball Pada Ibu 14 (1), 35–41
- Dianita Primihastuti, S. W. R. (2021). Penggunaan Peanut Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Dan Memperlancar Proses Penurunan Kepala Janin Pada Persalinan Kala I. *Ners Community*, 12. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1137/1001> 2 (6), 89
- Dodiet Aditya, 2022. *Buku Ajar Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Penelitian*, Jawa Tengah : Tahta Media Group
- Erni Hernawati 2021. "Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida." *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak* 6.2 83-90.
- Fatimah, Delia, A. R., Nurdyanah, & Damayanti, T. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, BBL dan Keluarga berencana*, 9 (2), 1-2.
- Indrayani, T., & Riyanti, S. M. (2018). Pengaruh Penggunaan Birthing Ball Terhadap Penurunan Skor Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*.2 (6), 89
- Intiyaswati, Tono. (2023). Pengaruh Pelvic Rooking terhadap Penurunan Kepala pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Isnri Handayani Utami. *Jurnal asuhan ibu dan anak*. 5(1), 392–400.
- Irawati, E. (2021). Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 6,(8) 83-90.
- Janmah. (2017). *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: Depkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. 2 (9), 257-261.
- Komariah. (2025). Penerapan Teknik Pelvic Rocking dengan gymball pada ibu Bersalin dapat Membantu Kemajuan Persalinan Kala I di PMB Eliana Amd.Keb Tahun 2022. *Jurnal asuhan ibu dan anak* 2 (2), 3.
- Kurniawati, Sulistyowati, A., Putra, & Umami, R. (2017). Hubungan antara Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara selama Hamil di Poli Kandungan RSU Jasem,

- Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 40-43
- Laporan nasional Riskesdes, (2022) *Profil Kesehatan Indonesia*. https://pusdatin.laporan.nation.go.id/resources/download/pusdatin/_1.pdf
- Muthoharoh, S., Kusumastuti, & Indrayani, E. (2019). Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan. *Leutika Prio*
- Niluh Nita. Silfia, Anna Veronica Pont, S. (2020). Pengaruh Pelaksanaa296.n Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Diwilayah Puskesmas Mamboro Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Kebidnanan Keperawatan*, 13. 2 (6), 89
- Nugraheni, F. N., Mariati, M., Hartini, L., Andriani, L., & Destariyani, E. (2022). *Pengaruh Birth Ball Terhadap Lama Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Air Lais Bengkulu Utara Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Raidanti & Mujianti, 2021. *Birthing Ball Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan*, Malang : Ahlimedia Press
- Rini Haryati, 2022. pengaruh gym ball terhadap kemajuan persalinan pada ibu primigravida kala I Fase Aktif di Klinik Alisah Treisya Kota Medan Povinsi Sumatera Utara, *Jurnal gentle birth, volume 3 no.2*
- Rini. (2020). The Effect Of Gym Ball On The Progress Of Active Phase I Labor In Primigradiva Mothers In Alisah Treisya Clinic Medan North Sumatera Province In 2020. *Gentle Birth* . 3 (2), 71-77.
- Siregar, W. W., Sihotang, S. H., Maharani, S., & Rohana, J. (2020). Bola Kelahiran Pengaruh Pelaksanaan Teknik Terhadap Kemajuan Persalinan. *Jurnal Penelitian Kebidanan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.426>, 2 (6), 90.
- Sriwenda (2019). Gambaran Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Dengan Posisi Merangkak Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Bimtas*, 3(2). 19-23
- Surtiningsih. (2016). Efektifitas Latihan Goyang Panggul terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Sudirman*, 11. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/660/0> 2 (6), 13
- World Health Oragnization. (2022). *Suistainable Development Goals*. WHO. 2Penurunan

As shiha: Journal of Medical Research, 7(2)

Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida
Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri
Kec. Bululawang Kab. Malang. *Journal Of
Islamic*

Medicine, <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846> 2 (6), 13

Zainiyah (2019) *Birthball Terhadap Kala I Fase
Aktif Pada Ibu Bersalin di PMB Mala
Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.*
Human Care Journal 11(2435), 12-15