

## ASUHAN KEBIDANAN PERSALINAN PADA NY.N 28 TAHUN DENGAN IMPLEMENTASI SENAM GYM BALL DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN FITRIANI,SST KOTA TANJUNGPINANG TAHUN 2025

Wiwik Yulianti <sup>1</sup>, Marella <sup>2</sup>, Dewi Mey Lestanti M <sup>3</sup>, Nurniati Tianestia R<sup>4</sup>  
Prodi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang  
E-mail: [wiwikyulianti194@gmail.com](mailto:wiwikyulianti194@gmail.com) <sup>1</sup>

### ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu bersalin, terutama pada kala I persalinan. Nyeri ini muncul akibat tekanan bagian terendah janin, perubahan biomekanik tubuh ibu, serta peningkatan kontraksi uterus. Apabila tidak ditangani, nyeri punggung dapat meningkatkan kecemasan, menghambat kemajuan persalinan, dan menurunkan kenyamanan ibu. Intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan aman untuk mengurangi nyeri, salah satunya senam gym ball. Senam gym ball terbukti dapat membantu merilekskan otot, memperbaiki posisi janin, serta mengurangi intensitas nyeri. Rumusan masalah dalam laporan ini adalah pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan keluhan nyeri punggung kala I melalui intervensi senam gym ball di PMB Fitriani, SST Kota Tanjungpinang. Tujuan: Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu bersalin kala I dalam mengurangi nyeri punggung melalui penerapan senam gym ball sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan efektif. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan penerapan asuhan kebidanan metode SOAP pada Ny. N, ibu bersalin usia 28 tahun, G1P0A0, yang datang dengan keluhan nyeri punggung kala I. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi senam gym ball diberikan secara teratur sesuai fase kala I, dengan pemantauan respons ibu selama proses persalinan. Hasil: Setelah pemberian senam gym ball secara rutin, intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu menurun, ibu tampak lebih rileks, dan kemajuan persalinan berlangsung lebih optimal. Tidak ditemukan komplikasi maupun hambatan selama proses persalinan hingga kelahiran berlangsung dengan baik. Kesimpulan: Senam gym ball merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu bersalin kala I. Penerapan metode ini dapat menjadi salah satu pilihan intervensi yang mendukung kenyamanan ibu serta memperlancar proses persalinan dalam praktik kebidanan.

### Kata kunci

**Asuhan kebidanan, nyeri punggung, gym ball, persalinan, intervensi nonfarmakologis.**

### ABSTRACT

*Background: Back pain is one of the most common complaints experienced by women during labor, particularly in the first stage. This discomfort is caused by fetal descent, postural changes, and increasing uterine contractions. Unmanaged back pain can lead to heightened anxiety, decreased maternal comfort, and slower labor progress. Non-pharmacological interventions are preferred for pain relief due to their safety and effectiveness, including the use of gym ball exercises. Gym ball exercises have been shown to help relax muscles, optimize fetal positioning, and reduce pain intensity. The problem formulation of this case report focuses on the implementation of midwifery care for a laboring woman with back pain during the first stage through the application of gym ball exercises at Midwife Fitriani's Private Practice in Tanjungpinang. Objective: To implement midwifery care during the first stage of labor in reducing back pain using gym ball exercises as a safe and effective non-*

*pharmacological intervention. Methods: This study employed a case study approach using the SOAP method of midwifery management. The subject was Mrs. N, a 28-year-old primigravida (G1P0A0) who presented with back pain during the first stage of labor. Data were collected through interviews, observation, physical examinations, and documentation. Gym ball exercises were administered regularly according to the stage of labor, accompanied by continuous monitoring of the mother's response. Results: Following regular gym ball exercise sessions, the mother experienced a noticeable reduction in back pain, appeared more relaxed, and demonstrated better labor progression. No complications or adverse outcomes were observed throughout the labor process, and delivery proceeded smoothly. Conclusion: Gym ball exercises are an effective and safe non-pharmacological method to reduce back pain during the first stage of labor. This intervention can be recommended as part of midwifery practice to enhance maternal comfort and support optimal labor progress.*

**Keywords**

**Midwifery care, back pain, gym ball, labor, non-pharmacological intervention.**

## **1. PENDAHULUAN**

Asuhan kebidanan merupakan bagian penting dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi, sekaligus menjadi indikator keberhasilan pembangunan kesehatan suatu negara. Derajat kesehatan tersebut umumnya dinilai melalui Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), yang mencerminkan kualitas layanan kesehatan, akses pelayanan, pendidikan, serta kondisi sosial ekonomi masyarakat (Suarayasa, 2020). Hingga saat ini, AKI dan AKB masih menjadi masalah kesehatan global. WHO melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 260.000 perempuan meninggal selama masa kehamilan dan persalinan, dengan rasio AKI global mencapai 197 per 100.000 kelahiran hidup. Meski angka tersebut mengalami penurunan dari tahun 2020 (211/100.000 KH), capaian ini masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu kurang dari 70 per 100.000 KH pada tahun 2030 (WHO, 2025).

Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2024, AKI Indonesia tercatat sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, jauh di atas target RPJMN yaitu 183 per 100.000 KH. Sementara itu, AKB Indonesia mencapai 16 per 1.000 kelahiran hidup, angka yang masih memerlukan perhatian serius. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah, mulai dari peningkatan akses dan mutu pelayanan kesehatan, perluasan cakupan pelayanan antenatal, hingga peningkatan kemampuan tenaga kesehatan dalam deteksi dini komplikasi (Kemenkes RI, 2024).

Provinsi Kepulauan Riau, khususnya Kota Tanjungpinang, juga mencerminkan kondisi serupa. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang tahun 2022, angka kematian ibu pada tahun 2021 meningkat menjadi 425 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun angka kematian bayi menunjukkan sedikit penurunan dari 4,6 menjadi 4,5 per 1.000 KH, kasus-kasus kematian ibu masih didominasi oleh penyebab langsung seperti perdarahan postpartum dan komplikasi obstetri lainnya, serta penyebab tidak langsung seperti infeksi Covid-19, syok, dan peripartum cardiomyopathy. Data tersebut menunjukkan bahwa pelayanan kebidanan masih perlu diperkuat, terutama dalam hal deteksi risiko dan intervensi berbasis bukti (Dinkes Kepri, 2021; Dinkes Tanjungpinang, 2022).

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks yang melibatkan perubahan hormonal, anatomis, dan psikologis pada ibu. Pada tahap ini, nyeri punggung menjadi keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil dan ibu bersalin. Penelitian global menunjukkan bahwa 50–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung,

termasuk selama proses persalinan (Miller et al., 2020). Kondisi ini dapat mempengaruhi kenyamanan ibu, menghambat kemajuan persalinan, serta meningkatkan kecemasan dan kelelahan (WHO, 2019). Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 60%, sedangkan di Provinsi Kepulauan Riau dilaporkan sekitar 12% (Kemenkes RI, 2023; Dinkes Kepri, 2023). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk membantu ibu mengatasi keluhan nyeri selama persalinan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah penggunaan gym ball. Gym ball membantu ibu melakukan berbagai gerakan yang dapat memperkuat otot punggung, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan otot. Penelitian menyebutkan bahwa penggunaan gym ball dapat menurunkan nyeri punggung hingga 30–40% dan memberikan kenyamanan signifikan selama kala I persalinan (Smith & Johnson, 2021). Intervensi ini juga membantu mempercepat penurunan kepala janin karena mendorong gerakan pelvis yang fisiologis.

Praktik Mandiri Bidan Fitriani, SST di Kota Tanjungpinang telah menerapkan penggunaan gym ball sebagai bagian dari asuhan kebidanan persalinan. Ibu bersalin yang mengikuti latihan dengan gym ball dilaporkan mengalami penurunan keluhan nyeri punggung serta menunjukkan kemajuan persalinan yang lebih baik. Pendekatan ini tidak hanya bersifat suportif tetapi juga sejalan dengan konsep asuhan kebidanan modern yang berfokus pada kenyamanan, keselamatan, dan pemberdayaan ibu (Budi & Sari, 2023; Rizal & Nuraini, 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik melakukan studi asuhan kebidanan persalinan pada Ny. N, umur 28 tahun, yang datang dengan keluhan nyeri punggung dan mendapatkan intervensi senam menggunakan gym ball di Praktik Mandiri Bidan Fitriani, SST Kota Tanjungpinang Tahun 2025. Asuhan ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas gym ball dalam mengurangi nyeri persalinan serta meningkatkan kualitas asuhan kebidanan berbasis bukti.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (case study) dengan pendekatan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu bersalin sesuai standar Asuhan Persalinan Normal (APN) dan kewenangan bidan. Subjek penelitian adalah Ny. "N", seorang ibu bersalin yang menjalani asuhan kebidanan di PMB Fitriani, SST Kota Tanjungpinang dan di rumah pasien pada bulan April–Juni 2025. Fokus studi kasus adalah penerapan asuhan persalinan sesuai 60 langkah APN serta penggunaan senam gym ball pada kala I fase aktif untuk mendukung kenyamanan dan kemajuan persalinan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, serta pendokumentasian partograf. Seluruh data dianalisis secara deskriptif, yaitu membandingkan hasil pengkajian dan tindakan asuhan kebidanan dengan teori dan standar praktik kebidanan terkini.

Asuhan persalinan pada Ny. "N" mencakup pengkajian kala I–IV, manajemen nyeri nonfarmakologis (gym ball), pemantauan kemajuan persalinan menggunakan partograf, manajemen aktif kala III, pemantauan kala IV, serta edukasi terkait kebutuhan ibu dan bayi. Evaluasi dilakukan di setiap tahap persalinan untuk menilai respons ibu dan efektivitas tindakan yang telah diberikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini, asuhan kebidanan diberikan kepada Ny. N, seorang ibu bersalin yang mengalami nyeri punggung pada kala I. Intervensi utama yang diterapkan adalah senam gym ball sebagai teknik non-farmakologis untuk menurunkan nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kemajuan persalinan. Asuhan dilakukan di PMB Fitriani, SST Kota Tanjungpinang pada April–Juni 2025.

#### a. Hasil Asuhan Kebidanan Kala I–IV

##### Kala I (Fase Aktif)

Pada awal pengkajian, Ny. N mengeluh nyeri punggung, tegang pada pinggang, serta rasa tidak nyaman saat kontraksi. Pemeriksaan menunjukkan:

TD 120/80 mmHg

Nadi 82x/menit

Suhu 36,7°C

Kontraksi teratur setiap 3–4 menit

DJJ 140x/menit

Pembukaan 5 cm

Bidan mengajarkan teknik senam gym ball meliputi:

- 1) Gerakan mengayun pinggul ke depan–belakang.
- 2) Gerakan ke samping kanan–kiri.
- 3) Gerakan memutar sambil duduk di atas gym ball.

Senam dilakukan selama 30 menit dengan pengawasan langsung.

Hasil: Ibu melaporkan penurunan nyeri, badan lebih rileks, dan kontraksi terasa lebih teratur. Gerakan gym ball membantu mengurangi tekanan pada punggung dan membuka panggul sehingga mempercepat kemajuan persalinan.

##### Kala II

Setelah beberapa jam, pembukaan lengkap dicapai. Ibu tampak lebih tenang dan mampu mengatur napas saat meneran. Senam gym ball sebelumnya terbukti membantu menurunkan ketegangan.

Hasil: Kala II berlangsung baik, bayi lahir spontan dengan kondisi menangis kuat, tonus otot baik, dan tidak ada komplikasi pada ibu maupun bayi.

##### Kala III

Manajemen aktif kala III dilakukan sesuai standar APN:

Pemberian oksitosin

Penegangan tali pusat terkendali

Masase fundus uteri

Hasil: Plasenta lahir lengkap, kontraksi uterus baik, tidak ada perdarahan berlebih.

##### Kala IV

Pemantauan dilakukan selama 2 jam. Tanda vital stabil, kontraksi uterus baik, dan ibu tidak mengalami keluhan tambahan.

#### b. Pembahasan Berdasarkan Standar Kebidanan

Pengaruh Senam Gym Ball pada Nyeri Punggung

Hasil asuhan menunjukkan bahwa senam gym ball efektif menurunkan nyeri punggung dan membantu relaksasi selama kala I. Hal ini selaras dengan teori:

Senam gym ball dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi tekanan punggung, merelaksasi otot pelvis, dan mendukung posisi optimal janin.

Gerakan ritmis membantu merangsang pelepasan endorfin → menurunkan persepsi nyeri.

Mobilisasi aktif mempercepat penurunan kepala janin dan mempercepat pembukaan.

Perubahan yang dialami Ny. N sesuai teori kebidanan modern yang menekankan penggunaan teknik non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Kesesuaian dengan Teori APN (60 Langkah)

Seluruh asuhan yang diberikan telah sesuai standar 60 langkah APN mulai dari pengkajian, pendokumentasian, manajemen kala II, kala III, hingga observasi kala IV.

Intervensi tambahan seperti senam gym ball memperkuat konsep asuhan yang aman, nyaman, dan evidence-based.

#### TABEL HASIL ASUHAN

**Tabel 1. Ringkasan Asuhan Kebidanan Kala I–IV pada Ny. N**

Kala	Asuhan Yang Dilakukan	Hasil dan Evaluasi
Kala I	Pemeriksaan tanda vital, pemeriksaan dalam, pemantauan DJJ, edukasi pernapasan, senam gym ball 30 menit, posisi nyaman.	Nyeri punggung berkurang, ibu lebih rileks, kontraksi teratur, pembukaan bertambah stabil.
Kala II	Bimbingan meneran, dukungan emosional, pengaturan posisi, pemantauan DJJ.	Bayi lahir spontan, menangis kuat, tonus otot baik, ibu tidak mengalami robekan berat.
Kala III	Manajemen aktif kala III, oksitosin, masase fundus, penegangan tali pusat terkendali.	Plasenta lahir lengkap, tidak ada perdarahan.
Kala IV	Pemantauan setiap 15–30 menit, pemeriksaan uterus, lokia, tanda vital, edukasi awal menyusui.	Kondisi ibu stabil, uterus berkontraksi baik, tidak ada komplikasi.

**Tabel 2. Efektivitas Senam Gym Ball pada Ny. N**

Parameter	Sebelum Senam Gym Ball	Setelah Senam Gym Ball
Intensitas Nyeri Punggung	Nyeri sedang–berat, tegang	Menurun signifikan, ibu lebih nyaman
Pola Kontraksi	Kurang teratur	Lebih teratur dan kuat
Reaksi Ibu	Gelisah, sulit mengatur napas	Lebih fokus, relaks,
mampu mengatur napas		
Kemajuan Pembukaan	Lambat	Pembukaan bertambah lebih cepat
Mobilitas	Terbatas, ibu hanya berbaring	Mobilisasi aktif, lebih leluasa

**Tabel 3. Kesesuaian Asuhan dengan Standar Kemenkes dan APN**

Aspek	Pelaksanaan pada Ny. N	Keterangan
Pengkajian partograf	Dilakukan lengkap: subjektif, objektif, pemeriksaan fisik, Sesuai standar	
Manajemen Nyeri	Senam gym ball, posisi nyaman, napas teratur	Evidence-based
Manajemen Persalinan	Sesuai 60 langkah APN	Lengkap dan tepat
Evaluasi	Pemantauan berkala, SOAP	Terdokumentasi
Hasil Akhir	Nyeri punggung teratasi, persalinan lancar	Sesuai
teori dan praktik kebidanan		

#### 4. KESIMPULAN

Asuhan kebidanan pada persalinan dengan implementasi senam gym ball pada Ny. N usia 28 tahun di Praktik Mandiri Bidan Fitriani, SST Kota Tanjungpinang tahun 2025 terbukti memberikan manfaat dalam membantu proses persalinan. Pelaksanaan senam gym ball mampu meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi intensitas nyeri, mempercepat penurunan kepala janin, serta mendukung kemajuan persalinan secara fisiologis. Intervensi ini juga membantu ibu menjadi lebih rileks dan aktif, sehingga proses persalinan berlangsung lebih optimal dan aman.

#### 5. SARAN

Disarankan kepada bidan agar terus mengembangkan penggunaan metode non-farmakologis seperti senam gym ball sebagai bagian dari asuhan persalinan. Bidan juga diharapkan memberikan edukasi, pendampingan, dan monitoring yang lebih intensif kepada ibu bersalin, terutama pada fase aktif persalinan, agar implementasi senam gym ball memberikan hasil yang maksimal. Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat menyediakan sarana gym ball dan pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk mendukung penerapan intervensi ini dalam upaya meningkatkan kenyamanan dan keselamatan ibu bersalin.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Budi, A., & Sari, N. (2023). Penerapan metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 14(2), 112–120.
- Dinas Kesehatan Kepulauan Riau. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Kepulauan Riau tahun 2021*. Dinkes Kepri.
- Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang. (2022). *Profil kesehatan Kota Tanjungpinang tahun 2022*. Dinkes Tanjungpinang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2024*. Kemenkes RI.

- Miller, K., Thompson, A., & Roberts, J. (2020). Prevalence and management of back pain in pregnancy: A global review. *International Journal of Maternal Health*, 8(1), 44–52.
- Rizal, M., & Nuraini, L. (2023). Efektivitas gym ball exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 25–33.
- Smith, L., & Johnson, R. (2021). Effectiveness of birthing ball exercises during labor: A randomized controlled study. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 66(4), 512–520.
- Suarayasa, K. (2020). Kesehatan ibu dan anak dalam perspektif pelayanan kebidanan. Jakarta: Pustaka Medika.
- World Health Organization. (2019). Intrapartum care for a positive childbirth experience. WHO.
- World Health Organization. (2025). Trends in maternal mortality: 2000–2023. WHO.