

**EFEKTIFITAS *GYM BALL* UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN KALA I  
DI RUANG BERSALIN RSU BALI ROYAL**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
Putu Dian Krisnadewi**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**EFEKTIFITAS *GYM BALL* UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN KALA I  
DI RUANG BERSALIN RSU BALI ROYAL**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**PUTU DIAN KRISNADEWI  
NIM. A1223030**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIFITAS *GYM BALL* UNTUK MENURUNKAN NYERI  
PERSALINAN PADA IBU BERSALIN KALA I  
DI RUANG BERSALIN RSU BALI ROYAL**

**Diajukan Oleh:**

**Putu Dian Krisnadewi  
NIM. A1223030**

**Badung, 13 Februari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I




Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.  
NIDN : 0821098803

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb.  
NIDN : 0808068701

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb.  
NIDN : 0808068701

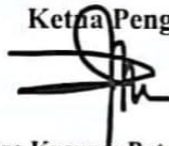
## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal : 2 Maret 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



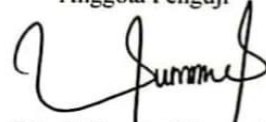
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.  
NIDN : 0807068702

Sekretaris Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.  
NIDN : 0821098803

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.  
NIDN : 0808068701

Mengetahui,  
Program Studi Sarjanaan Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.  
NIDN : 0808068701

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Dian Krisnadewi

NIM : A1223030

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektifitas *Gym Ball* Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan  
Pada Ibu Bersalin Kala I di Ruang Bersalin RSUD Bali Royal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 13 Februari 2025



The image shows a 10,000 Rupiah postage stamp from Indonesia. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPLULUH RIBU RUPIAH', '10000', and 'METERA TEMPEL'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. Below the stamp, the name '(Putu Dian Krisnadewi)' is printed.

(Putu Dian Krisnadewi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Februari 2025

Putu Dian Krisnadewi

Efektifitas *Gym Ball* Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Ruang Bersalin Rsu Bali Royal

XV+ 69 + 6 Tabel + 1 Gambar + 3 Skema + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

Nyeri saat persalinan terutama pada kala I dapat meningkatkan rasa cemas dan ketidak nyamanan pada ibu. Penggunaan *Gym ball* pada kala I persalinan dapat merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Penggunaan *gym ball* bermanfaat dalam membantu kontraksi rahim lebih efektif dan mempercepat turunnya kepala bayi melalui panggul. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas penggunaan *gym ball* untuk menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *pra-experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test post-test*.

Teknik sampel menggunakan *accidental sampling*, jumlah sampel sebanyak 30 ibu bersalin kala I fase aktif. Pengukuran skala nyeri menggunakan alat pengukur nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Uji analisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial yaitu Wilcoxon Rank Test.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan metode *gym ball* sebagian besar skala nyeri pada responden didapatkan sebanyak 16 orang (53,3%) dalam kategori nyeri sedang dan 14 orang (46,7%) dalam kategori nyeri berat. Nilai mean yaitu 6,27, nyeri terendah adalah 5, nyeri tertinggi adalah 7. Setelah dilakukan metode *gym ball* didapatkan sebagian besar skala nyeri yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dalam kategori nyeri ringan, 11 orang (36,7%) dalam kategori nyeri sedang. Mean yaitu 3,57, nyeri terendah adalah 3, nyeri tertinggi adalah 4. Hasil uji Wilcoxon diperoleh *p value* 0,000, karena nilai  $p < \alpha$  (0,05), dapat disimpulkan terdapat efektifitas *gym ball* untuk menuru

nkan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I. Bidan diharapkan dapat memberikan pelayanan komplementer penggunaan *gym ball* untuk menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala.

Kata Kunci : Nyeri persalinan, *gym ball*, kala I fase aktif

Daftar Pustaka : 37 (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR'S DEGREE IN MIDWIFERY PROGRAM AND  
PROFESSIONAL**

**Undergraduate thesis, February 2025**

**Putu Dian Krisnadewi**

**Effectiveness of Gym Ball in Reducing Labor Pain in Mothers During the First Stage of Labor at the Delivery Room of Bali Royal General Hospital**

**XV+ 69 + 6 Tables + 1 Figure + 3 Schemes + 15 Appendices**

**ABSTRACT**

Pain during labor, especially in the first stage, can increase anxiety and discomfort in mothers. Implementing a gym ball during the first stage of labor can stimulate postural reflexes and support the muscles that stabilize the spine. Gym ball exercises help enhance uterine contractions, making them more effective and facilitating the descent of the baby's head through the pelvis. This study aims to determine the effectiveness of gym ball use in reducing labor pain in mothers during the first stage of labor.

This research employs a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pre-test post-test method. The sampling technique used was accidental sampling, with a total of 30 mothers in the active phase of the first stage of labor. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale. Data analysis was conducted using descriptive and inferential analysis, specifically the Wilcoxon Rank Test.

The results showed that before the gym ball intervention, most respondents experienced moderate pain (16 participants, 53.3%) and severe pain (14 participants, 46.7%), with a mean pain score of 6.27 (lowest: 5, highest: 7). After the gym ball intervention, most respondents experienced mild pain (19 participants, 63.3%) and moderate pain (11 participants, 36.7%), with a mean pain score of 3.57 (lowest: 3, highest: 4). The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000, indicating statistical significance ( $p < \alpha = 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that the use of a gym ball is effective in reducing labor pain in mothers during the first stage of labor.

Midwives are encouraged to provide complementary care by incorporating gym ball exercises to help reduce labor pain in mothers during childbirth.

**Keywords:** Labor pain, gym ball, first stage of active labor

**Bibliography:** 37 (2016-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas *Gym Ball* Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I di Ruang Bersalin RSUD Bali Royal”.

Dalam menyelesaikan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali atas izin dan motivasinya
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan atas ijin dan motivasinya.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. dr. Dwi Ariawan, MARS. Selaku direktur RSUD Bali Royal yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di rumah sakit yang beliau pimpin.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi.

7. Seluruh dosen dan staff STIKES Bina Usada Bali.
8. Kedua orang tua, keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa selama proses penyusunan ini.
9. Seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa yang disajikan dalam skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk kesempurnaan proposal ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis .....	10
B. Kajian Empiris .....	33
C. Kerangka Teori .....	36
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	37
B. Hipotesis .....	37
C. Definisi Operasional .....	38
BAB IV : METODE PENELITIAN	

A. Rancangan Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
C. Tempat Penelitian .....	42
D. Waktu Penelitian.....	42
E. Etika Penelitian .....	42
F. Alat Pengumpulan Data .....	44
1. Instrumen Penelitian .....	
2. Validitas dan Reliabilitas .....	
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	45
1. Prosedur Administrasi.....	
2. Prosedur Teknis.....	
H. Pengolahan Data .....	48
I. Rencana Analisis Data .....	49
<b>BAB V : HASIL</b>	
A. Tempat Penelitian .....	51
B. Waktu Penelitian.....	52
C. Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB VI: PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian .....	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	67
<b>BAB VII: PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	39
Tabel 5.1 Karakteristik Ibu Hamil Trimester III. ....	52
Tabel 5.2 Skala Nyeri Persalinan Sebelum Dilakukan Metode <i>Gym Ball</i> pada Ibu Bersalin Kala I di Ruang Bersalin RSUD Bali Royal.....	53
Tabel 5.3 Skala Nyeri Persalinan Setelah Dilakukan Metode <i>Gym Ball</i> pada Ibu Bersalin Kala I di Ruang Bersalin RSUD Bali Royal.....	54
Tabel 5.4 Hasil Uji Shapiro Wilk Skala Nyeri Persalihan Pada Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Bali Royal.....	54
Tabel 5.5 Efektifitas <i>Gym Ball</i> Dalam Mengurangi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Di RSUD Bali royal.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Numerik .....	21

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	37
Skema 4.1 Desain Penelitian <i>Pre-Experiment Design</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Analisis yang telah ditransformasikan dalam bentuk word
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Tanggapan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Tanggapan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 11. Lembar Kuisisioner
- Lampiran 12. SOP *Gym Ball*
- Lampiran 13. Jadwal Penelitian
- Lampiran 14. Dokumen Penelitian
- Lampiran 15. Surat Pengajuan Judul Proposal

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I. A., Tjokroprawito, & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif (2nd ed.)*. Airlangga University Press. .
- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. ar-ruzzmedia. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/2040>
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia* . <https://www.bps.go.id/id/statistics-tabel/1/MjExMSMx/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (PAIN). *Saintika Medika*, 13(1), 7–13. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bobak, Lowdwermlk, & Jasen. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G. (2018). *Obstetri William*. EGC.
- Fatimah, N. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2019). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdes 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* (B. Hardhana, F. Sibuea, & W. Widiyanti, Eds.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumala, G. A. P. (2021). Manfaat Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan. <Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Id/Eprint/7757>.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Lubis, N. A. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.

- Manuaba, I. B. (2018). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC.
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y. C. (2019). *Buku Asuhan Kehamilan*. In Media.
- Nadyutami, P. P. E., Noriani, N. K., & Darmayanti, P. A. R. (2024). Efektifitas Gymball untuk Menurunkan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I di Yayasan Bumi Sehat Kabupaten Gianyar. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 4962–4970.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Salemba Medika.
- Oxorn, H., & Forte, W. (2018). *Ilmu kebidanan : Patologi & fisiologi persalinan*. ANDI.
- Raidanti, & Mujianti. (2021). *Birthing Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)* (Wahidin & F. Eka, Eds.). Ahlimedia Press.
- Sudayono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method (Kedua)*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta CV.
- Sugiyono, Prof. D. (2019b). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suiraoaka, I. P., N. N. Budiani, & I. G. A. D. Sarihati. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Pusaka Panasea.
- Sulfianti, S., Indryani, I., Purba, D. H., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Ismawati, I., Sari, M. H. N., Pulungan, P. W., & Wahyuni, W. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yayasan kita menulis.
- Syaiful, Y., & Fatmawati. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Cv Jakad Publishing.
- Tane, R., Silalahi, R. D., & Angriawan, A. (2024). Pengaruh Kombinasi Terapi Counterpressure Dengan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Citra Marendal. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(2), 33–41. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v6i2.1770>
- Varney, H. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4, Volume 2*. (4th ed., Vol. 2). EGC.

- Wahyuningsih, D. (2024). Pengaruh Perlakuan Metode Birthing Ball Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal LENTERA*, 4(2), 226–231. <https://doi.org/10.57267/lentera.v4i2.328>
- Wati, L., Monarisa, M., & Hamdanesti, R. (2022). Pengaruh Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Fifi Maryoni. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 89. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1666>
- World Health Organization. (2021). *Maternal and Perinatal Death Surveillance and Response* 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506083>.
- Yeung, M. P. S., Tsang, K. W. K., Yip, B. H. K., Tam, W. H., Ip, W. Y., Hau, F. W. L., Wong, M. K. W., Ng, J. W. Y., Liu, S. H., Chan, S. S. W., Law, C. K., & Wong, S. Y. S. (2019). Birth ball for pregnant women in labour research protocol: a multi-centre randomised controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 153. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2305-8>
- Yulizawati, Detty Iryani, Yuliana Elsinta Bustami, Aldina Ayunda, & Feni Andriani. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan: Vol. I* (Yulizawati, Ed.). ERKA.