

ANALISIS PENERAPAN TEKNIK REBOZZO DAN GYMBALL TERHADAP KESEJAHTERAAN JANIN DAN KEMAJUAN PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI TPMB TAHUN 2025”

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF THE REBOZZO AND GYMBALL TECHNIQUES ON FETAL WELL-BEING AND LABOR PROGRESS IN MOTHERS IN 2025

Iceu Mulyati¹, Ecih Winengsih²

^{1,2} Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Email Correspondence: iceu.mulyati@bku.ac.id

Abstract: Analysis Of The Application Of The Rebozzo And Gymbal Techniques On Fetal Well-Being And Labor Progress In Mothers In 2025. Labour is a complex physiological process influenced by the interaction of uterine contraction strength, the condition of the birth canal, fetal position and size, and the mother's psychological response. Normal labor progress is indicated by three main factors: adequate cervical dilatation, descent of the fetal head, and the mother's ability to cope with labor pain. An imbalance in any of these factors may lead to prolonged labor and an increased risk of obstetric interventions. The Rebozo technique and the use of a gym ball are non-pharmacological methods that are increasingly utilized in midwifery practice to support physiological childbirth. These techniques help promote relaxation of the pelvic ligaments, improve fetal positioning, and increase the flexibility of the birth canal. The study was conducted using a quantitative approach with a pre- and post-test one-group design among laboring women who met the inclusion criteria. The results showed that the application of the Rebozo technique and gym ball significantly affected the findings of vaginal examination, fetal head descent, and labor pain, with a p-value < 0.005. In conclusion, there is a significant effect of the application of the Rebozo technique and gym ball on fetal well-being and labor progress. Therefore, these techniques can be used to support and maintain physiological childbirth.

Keywords: Gymball, Rebozo, fetal well-being, labor progress.

Abstrak: Analisis Penerapan Teknik Rebozzo Dan Gymbal terhadap Kesejahteraan Janin Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di TpmB Tahun 2025. Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, posisi dan ukuran janin, serta respons psikologis ibu. Kemajuan persalinan secara normal ditandai oleh tiga indikator utama, yaitu pembukaan serviks yang adekuat, penurunan kepala janin, dan kemampuan ibu dalam mengelola nyeri persalinan. Ketidakseimbangan pada salah satu dapat menyebabkan persalinan berlangsung lama dan meningkatkan risiko intervensi obstetri. Teknik Rebozo dan penggunaan gym ball merupakan metode nonfarmakologis yang semakin banyak digunakan dalam praktik kebidanan untuk mendukung persalinan fisiologis. Teknik tersebut membantu relaksasi ligamen pelvis, memperbaiki posisi janin, serta meningkatkan fleksibilitas jalan lahir. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan *pre dan post one group desain* pada ibu bersalin yang memenuhi kriteria. Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan teknik *Rebozzo* dan *gymball* mempengaruhi hasil pemeriksaan dalam, penurunan kepala dan nyeri persalinan dengan hasil analisis p-value < 0,005. Kesimpulannya, ada pengaruh yang signifikan penerapan teknik *rebozzo* dan *gymball* terhadap kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan. Oleh karena itu, teknik ini dapat untuk menjaga persalinan fisiologis.

Kata Kunci : Gymball, Rebozzo, kesejahteraan Janin, Kemajuan persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, posisi dan ukuran janin, serta respons psikologis ibu. Kemajuan persalinan secara normal ditandai oleh tiga indikator utama, yaitu pembukaan serviks yang adekuat, penurunan kepala janin, dan kemampuan ibu dalam mengelola nyeri persalinan. Ketidakseimbangan pada salah satu komponen tersebut dapat menyebabkan persalinan berlangsung lama dan meningkatkan risiko intervensi obstetri (Cunningham et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya asuhan persalinan yang berpusat pada ibu dengan pendekatan nonfarmakologis untuk mendukung kemajuan persalinan dan meningkatkan pengalaman melahirkan. Melalui *WHO Labour Care Guide*, ibu dianjurkan untuk bergerak bebas, memilih posisi yang nyaman, serta mendapatkan intervensi yang meminimalkan tindakan medis yang tidak perlu (World Health Organization [WHO], 2020). Pendekatan ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam kemajuan persalinan adalah penurunan kepala janin. Penurunan kepala janin dipengaruhi oleh posisi ibu, mobilitas panggul, serta relaksasi jaringan lunak jalan lahir. Keterbatasan gerak dan posisi pasif selama persalinan diketahui dapat menghambat desensus kepala janin dan memperlambat kemajuan persalinan (Simkin & Bolding, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang mendukung mobilitas dan relaksasi panggul menjadi sangat penting dalam asuhan persalinan normal.

Selain penurunan kepala janin, pembukaan serviks merupakan indikator utama kemajuan persalinan kala I. Pembukaan serviks yang lambat sering kali berkaitan dengan kontraksi uterus yang tidak efektif, ketegangan emosional, dan kurangnya tekanan kepala janin terhadap serviks. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu yang tegang dan cemas dapat meningkatkan pelepasan katekolamin yang menghambat kerja oksitosin, sehingga memperlambat pembukaan serviks (Uvnäs-Moberg et al., 2020).

Nyeri persalinan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi pengalaman dan kemajuan persalinan. Nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan kecemasan, mengganggu koordinasi kontraksi uterus, dan berdampak pada perlambatan persalinan. Pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri persalinan dinilai lebih aman dan sesuai dengan prinsip asuhan sayang ibu, karena tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin (Simkin & Bolding, 2021).

Teknik Rebozo dan penggunaan gym ball merupakan metode nonfarmakologis yang semakin banyak digunakan dalam praktik kebidanan untuk mendukung persalinan fisiologis. Teknik Rebozo menggunakan kain panjang yang diaplikasikan dengan gerakan ayunan lembut pada panggul ibu untuk membantu relaksasi ligamen pelvis, memperbaiki posisi janin, serta meningkatkan fleksibilitas jalan lahir. Penelitian oleh Rodríguez et al. (2020) menunjukkan bahwa teknik Rebozo dapat membantu mempercepat kemajuan persalinan dengan meningkatkan relaksasi panggul dan kenyamanan ibu.

Sementara itu, gym ball (birth ball) digunakan untuk memfasilitasi posisi tegak dan gerakan aktif pelvis selama persalinan. Gerakan seperti rocking, bouncing, dan pelvic rotation pada gym ball memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan kepala janin, meningkatkan tekanan kepala janin pada serviks, serta merangsang kontraksi uterus yang lebih efektif. Beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan gym ball dapat mempercepat pembukaan serviks, mengurangi nyeri persalinan, dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap proses persalinan (Taavoni et al., 2021; Mirzakhani et al., 2022).

Kombinasi teknik Rebozo dan gym ball dinilai memiliki potensi sinergis dalam mendukung kemajuan persalinan. Teknik Rebozo berperan dalam menciptakan relaksasi dan ruang panggul yang optimal, sementara gym ball mendukung mobilitas aktif dan pemanfaatan gravitasi. Kedua teknik ini

juga berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan melalui peningkatan pelepasan oksitosin dan endorfin, yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan memperkuat kontraksi uterus (Uvnäs-Moberg et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre post one grup desain*, yang mana penelitian ini dilakukan dalam satu waktu penelitian. Penelitian ini ingin melakukan analisis terkait penerapan kombinasi teknik rebozzo dan gymball terhadap kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel independen adalah penerapan teknik rebozzo dan gymball sedangkan yang menjadi variabel dependen adalah kondisi kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 baik fase laten maupun fase aktif yang diambil secara *purposive sampel* yang mana sampel diambil berdasarkan kebutuhan dan kriteria dari peneliti dan sudah ditentukan kriterianya pada saat pengambilan data atau saat penelitian. Adapun Sebelum dilakukan penerapan teknik rebozzo dan gymball dipastikan dulu bahwa kondisi ibu bersalin dalam kondisi normal dan tidak memiliki komplikasi atau kegawatdaruratan, hal tersebut dilakukan agar tindakan yang diberikan dapat efektif. Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur penelitian saat pengumpulan data, adapun lembar observasi dan partograf untuk mengukur kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan. Variabel yang dinilai adalah pre dan post mulai dari pembukaan serviks, penurunan kepala dan nyeri persalinan. Hasil penelitian yang akan dianalisis adalah apakah ada pengaruh kombinasi teknik rebozzo dan gymball terhadap pembukaan serviks, penurunan kepala dan nyeri persalinan.

HASIL

1. Pemeriksaan Dalam

Tabel 1. Hasil pemeriksaan dalam sebelum diberikan intervensi teknik *rebozzo* dan *gymball*

Pemeriksaan Dalam	Frekuensi	Persentase
Belum aktif	31	83,8
Aktif	6	16,2
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1 Hasil pemeriksaan dalam sebelum intervensi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pembukaan serviks belum aktif, yaitu sebanyak 31 orang (83,8%), sedangkan responden yang sudah memasuki fase aktif hanya 6 orang (16,2%).

Tabel 2. Hasil pemeriksaan dalam sesudah diberikan intervensi teknik *rebozzo* dan *gymball*

Pemeriksaan Dalam	Frekuensi	Persentase
Tidak Progresif	16	43,2
Progresif	21	56,8
Total	37	100

Berdasarkan tabel 2 hasil pemeriksaan dalam setelah dilakukan penerapan teknik Rebozo dan gymball, diketahui bahwa 21 responden (56,8%) mengalami pembukaan serviks progresif, sedangkan 16 responden (43,2%) masih mengalami pembukaan tidak progresif.

2. Penurunan Kepala

Tabel 3. Hasil pengukuran penurunan kepala sebelum diberikan intervensi tehnik rebozzo dan gymball

Penurunan kepala	Frekuensi	Persentase
Kepala belum turun	24	64,9
Kepala sudah turun	13	35,1
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 3 hasil pengukuran penurunan kepala sebelum dilakukan penerapan teknik Rebozo dan gymball, diketahui bahwa 24 responden (64,9%) mengalami penurunan kepala yang belum turun, sedangkan 13 responden (35,1%) mengalami penurunan kepala sudah turun

Tabel 4. Hasil pengukuran penurunan kepala sesudah diberikan intervensi tehnik rebozzo dan gymball

Penurunan kepala	Frekuensi	Persentase
Kepala belum turun dan tetap	1	2,7
Kepala sudah turun	36	97,3
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 4 hasil pengukuran penurunan kepala sesudah dilakukan penerapan teknik Rebozo dan gymball, diketahui bahwa 1 responden (2,7%) mengalami penurunan kepala yang belum turun dan tetap sedangkan 36 responden (97,3%) mengalami penurunan kepala sudah turun

3. Nyeri Persalinan

Tabel 5. Hasil pengukuran nyeri persalinan sebelum diberikan intervensi tehnik rebozzo dan gymball

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	0	0
Sedang	18	48,6
Berat	19	51,4
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 5 hasil pengukuran nyeri persalinan sebelum dilakukan penerapan teknik Rebozo dan gymball, diketahui bahwa 18 responden (48,6%) mengalami nyeri sedang, sedangkan 19 responden (51,4%) mengalami nyeri persalinan yang berat dan tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri ringan

Tabel 6. Hasil pengukuran nyeri persalinan sesudah diberikan intervensi tehnik rebozzo dan gymball

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	23	62,2
Sedang	14	37,8
Berat	0	0
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 6 hasil pengukuran nyeri persalinan sesudah dilakukan penerapan teknik Rebozo dan gymball, diketahui bahwa 23 responden (62,2%) mengalami nyeri ringan,

sedangkan 14 responden (37,8%) mengalami nyeri persalinan yang sedang dan tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat.

4. Pengaruh Penerapan Teknik Rebozzo dan Gymball terhadap kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan

Tabel 7. Pengaruh Penerapan Teknik Rebozzo dan Gymball terhadap kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan

Variabel penelitian	P-Value
Pemeriksaan Dalam Pre dan Post	,000
Penurunan Kepala pre dan post	,000
Nyeri Persalinan pre dan post	,000

Berdasarkan tabel 7 diperoleh bahwa p-value < 0,005 disemua variabel baik pemeriksaan dalam, penurunan kepala maupun nyeri persalinan, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik rebozzo dan gymball terhadap kesejahteraan janin dan kemajuan persalinan

PEMBAHASAN

Pemeriksaan Dalam (pengukuran serviks)

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang bermakna pada pembukaan serviks setelah penerapan teknik Rebozo dan gym ball selama persalinan. Pada pengukuran awal (pre), sebagian besar responden berada pada fase belum aktif persalinan, yaitu sebanyak 83,8%, sedangkan hanya 16,2% yang telah memasuki fase aktif. Kondisi ini menggambarkan bahwa pada awal observasi, mayoritas ibu masih berada pada fase laten dengan kemajuan persalinan yang relatif lambat.

Namun, setelah diberikan intervensi berupa teknik Rebozo dan penggunaan gym ball (post), terjadi peningkatan kemajuan persalinan yang ditandai dengan meningkatnya proporsi persalinan yang bersifat progresif, yaitu sebesar 56,8%, dibandingkan dengan persalinan yang tidak progresif (43,2%). Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berkontribusi positif terhadap percepatan pembukaan serviks, selain itu hasil analisis pengaruh menunjukkan bahwa p-value < 0,005 hal ini menunjukkan bahwa penerapan kombinasi teknik rebozzo dan gymball bisa mempengaruhi hasil dari pemeriksaan dalam atau penilaian serviks.

Secara fisiologis, pembukaan serviks dipengaruhi oleh kontraksi uterus yang efektif, tekanan kepala janin terhadap serviks, elastisitas jaringan serviks, serta kondisi psikologis dan mobilitas ibu. Cunningham et al. (2022) menyatakan bahwa pembukaan serviks akan berlangsung lebih optimal apabila ibu berada dalam posisi yang memungkinkan pemanfaatan gaya gravitasi serta bebas bergerak selama persalinan. Teknik Rebozo dan gym ball merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang mendukung prinsip tersebut.

Teknik Rebozo bekerja melalui mekanisme relaksasi ligamen panggul dan jaringan lunak di sekitar serviks. Gerakan ayunan lembut pada panggul membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas jalan lahir, sehingga serviks lebih mudah mengalami penipisan dan pembukaan. Rodríguez et al. (2020) melaporkan bahwa penerapan teknik Rebozo selama kala I persalinan dapat meningkatkan efisiensi kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan pembukaan serviks tanpa menimbulkan efek samping.

Sementara itu, penggunaan gym ball memungkinkan ibu bersalin berada dalam posisi tegak dan melakukan gerakan pelvis aktif seperti rocking dan pelvic rotation. Gerakan ini meningkatkan tekanan kepala janin ke arah serviks secara berkesinambungan, sehingga merangsang refleks Ferguson

yang berperan dalam meningkatkan pelepasan oksitosin endogen. Peningkatan oksitosin berkontribusi terhadap kontraksi uterus yang lebih kuat dan terkoordinasi, sehingga mempercepat pembukaan serviks (Uvnäs-Moberg et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Taavoni et al. (2021) yang menemukan bahwa penggunaan birth ball selama persalinan secara signifikan mempercepat pembukaan serviks dan meningkatkan proporsi persalinan yang progresif. Penelitian lain oleh Mirzakhani et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mobilisasi aktif ibu selama persalinan berhubungan dengan laju pembukaan serviks yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang menjalani persalinan dalam posisi pasif.

World Health Organization (2020) melalui WHO Labour Care Guide merekomendasikan agar ibu diberikan kebebasan bergerak dan didorong untuk menggunakan posisi yang nyaman selama persalinan guna mendukung kemajuan persalinan. Penerapan teknik Rebozo dan gym ball dalam penelitian ini sejalan dengan rekomendasi tersebut dan terbukti memberikan dampak positif terhadap kemajuan pembukaan serviks.

Selain aspek mekanis, kenyamanan dan relaksasi yang diperoleh ibu selama intervensi juga berperan dalam menurunkan kecemasan dan pelepasan katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus. Simkin dan Bolding (2021) menyatakan bahwa pendekatan nonfarmakologis yang meningkatkan rasa aman dan nyaman ibu dapat mempercepat kemajuan persalinan, termasuk pembukaan serviks.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik Rebozo dan gym ball berkontribusi terhadap perubahan pembukaan serviks dari kondisi belum aktif menjadi persalinan yang lebih progresif. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis mobilisasi dan relaksasi dapat digunakan sebagai bagian dari asuhan persalinan normal untuk mencegah persalinan lama dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.

Penurunan Kepala Janin

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang sangat bermakna pada penurunan kepala janin setelah penerapan teknik Rebozo dan gym ball. Pada pengukuran sebelum intervensi (pre), mayoritas ibu bersalin mengalami kondisi kepala janin belum turun, sedangkan setelah intervensi (post) hampir seluruh responden mengalami penurunan kepala janin. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo dan gym ball berperan positif dalam mendukung mekanisme persalinan, khususnya proses desensus kepala janin, hasil uji pengaruhpun menunjukan bahwa nilai $p\text{-value} < 0,005$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan tehnik rebozzo dan gymball terhadap penurunan kepala janin.

Secara fisiologis, penurunan kepala janin merupakan hasil interaksi antara kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, dan adaptasi janin terhadap panggul ibu. Menurut Cunningham et al. (2022), keterlambatan penurunan kepala janin sering terjadi akibat keterbatasan mobilitas ibu, posisi tubuh yang tidak optimal, serta ketegangan otot dan ligamen panggul. Kondisi ini umum ditemukan pada ibu yang berada dalam posisi pasif atau kurang bergerak selama persalinan kala I.

Penerapan teknik Rebozo berkontribusi dalam memperbaiki kondisi tersebut melalui mekanisme relaksasi dan pelepasan ketegangan pada struktur panggul. Teknik Rebozo dilakukan dengan ayunan lembut menggunakan kain panjang di sekitar panggul ibu, yang bertujuan untuk merilekskan ligamen uterosakral dan ligamen panggul lainnya. Relaksasi ini menciptakan ruang panggul yang lebih optimal sehingga memudahkan rotasi dan penurunan kepala janin. Penelitian oleh Rodríguez et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan teknik Rebozo selama persalinan membantu koreksi posisi janin yang kurang optimal serta mempercepat desensus kepala janin secara noninvasif.

Selain itu, penggunaan gym ball memungkinkan ibu untuk mempertahankan posisi tegak dan melakukan gerakan pelvis aktif seperti rocking, bouncing, dan pelvic rotation. Posisi tegak

memanfaatkan gaya gravitasi untuk membantu penurunan kepala janin, sekaligus meningkatkan tekanan kepala janin pada serviks. Simkin dan Bolding (2021) menjelaskan bahwa mobilisasi dan variasi posisi selama persalinan dapat meningkatkan diameter panggul fungsional dan mempercepat kemajuan persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Taavoni et al. (2021) yang melaporkan bahwa penggunaan birth ball secara signifikan meningkatkan penurunan kepala janin dan memperpendek durasi kala I persalinan. Penelitian serupa oleh Mirzakhani et al. (2022) juga menemukan bahwa intervensi berbasis mobilitas pelvis selama persalinan berhubungan dengan peningkatan rotasi dan desensus kepala janin serta penurunan kejadian persalinan lama.

World Health Organization (2020) melalui WHO Labour Care Guide merekomendasikan kebebasan bergerak dan penggunaan posisi tegak selama persalinan sebagai bagian dari asuhan persalinan yang berpusat pada ibu. Teknik Rebozo dan gym ball merupakan implementasi praktis dari rekomendasi tersebut karena keduanya mendukung mobilitas ibu, meningkatkan kenyamanan, serta memfasilitasi kemajuan mekanisme persalinan secara fisiologis.

Selain faktor mekanis, aspek neuroendokrin juga berperan dalam penurunan kepala janin. Mobilisasi aktif dan rasa nyaman selama persalinan dapat meningkatkan pelepasan oksitosin endogen, yang berperan dalam memperkuat kontraksi uterus. Uvnäs-Moberg et al. (2020) menyatakan bahwa lingkungan persalinan yang mendukung relaksasi dan perasaan aman akan meningkatkan efektivitas kontraksi dan mempercepat kemajuan persalinan, termasuk penurunan kepala janin.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa penerapan teknik Rebozo dan gym ball berkontribusi signifikan terhadap peningkatan penurunan kepala janin. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya dan mendukung penggunaan metode nonfarmakologis sebagai bagian dari asuhan persalinan normal untuk mencegah persalinan lama dan mengurangi kebutuhan intervensi obstetri.

Nyeri Persalinan

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan sedang hingga berat. Sebanyak 19 responden (51,4%) mengalami nyeri berat dan 18 responden (48,6%) mengalami nyeri sedang. Setelah penerapan teknik Rebozo dan gym ball, terjadi penurunan intensitas nyeri persalinan, di mana 23 responden (62,2%) mengalami nyeri ringan dan 14 responden (37,8%) mengalami nyeri sedang. Tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat setelah intervensi, hasil analisis pengaruh menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan kombinasi teknik rebozzo dan gymball terhadap tingkat nyeri dalam persalinan dengan nilai *p-Value* <0,005

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri persalinan setelah penerapan teknik Rebozo dan gym ball. Sebelum intervensi, mayoritas ibu mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar ibu mengalami nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Rebozo dan gym ball efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Secara fisiologis, nyeri persalinan pada kala I disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi serviks yang menimbulkan iskemia otot serta peregangan jaringan. Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan dan ketegangan emosional dapat memperberat persepsi nyeri. Menurut Lowdermilk et al. (2020), ketegangan dan kecemasan selama persalinan dapat meningkatkan hormon stres yang justru menghambat efektivitas kontraksi uterus.

Teknik Rebozo bekerja melalui stimulasi sentuhan dan ayunan ritmis pada daerah panggul ibu. Stimulasi ini membantu merilekskan otot dan ligamen panggul, meningkatkan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan endorfin dan oksitosin. Oksitosin berperan dalam meningkatkan relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri, sedangkan endorfin berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Uvnäs-Moberg et al., 2020).

Sementara itu, penggunaan gym ball memungkinkan ibu untuk mempertahankan posisi tegak dan melakukan gerakan pelvis secara aktif. Gerakan ini membantu mengurangi tekanan pada saraf lumbosakral, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan distraksi terhadap rangsangan nyeri. Simkin dan Bolding (2021) menyatakan bahwa mobilisasi dan perubahan posisi selama persalinan berperan penting dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Makvandi et al. (2021) yang menemukan bahwa penggunaan birth ball secara signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan dibandingkan perawatan standar. Penelitian lain oleh Taavoni et al. (2021) juga menunjukkan bahwa ibu bersalin yang menggunakan gym ball mengalami nyeri yang lebih rendah dan kepuasan persalinan yang lebih tinggi. Selain itu, Rodríguez et al. (2020) melaporkan bahwa teknik Rebozo efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan nyeri persalinan serta meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.

WHO (2020) merekomendasikan metode nonfarmakologis seperti mobilisasi, relaksasi, dan penggunaan alat bantu selama persalinan untuk mendukung persalinan fisiologis dan pengalaman persalinan yang positif. Dengan demikian, penerapan teknik Rebozo dan gym ball sejalan dengan prinsip asuhan sayang ibu dan berbasis bukti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa hasil penerapan kombinasi tehnik rebozzo dan gymball terhadap hasil pemeriksaan dalam, penurunan kepala dan nyeri persalinan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dengan melihat hasil dari post test atau hasil setelah intervensi. Penerapan teknik Rebozo dan gym ball dalam persalinan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kemajuan pembukaan serviks, yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi ibu dengan pembukaan progresif setelah intervensi. Secara teoritis dan empiris, teknik ini bekerja melalui mekanisme relaksasi, perbaikan posisi janin, optimalisasi kontraksi uterus, serta pemanfaatan gaya gravitasi. Penerapan teknik Rebozo dan gym ball dalam persalinan terbukti berhubungan dengan peningkatan penurunan kepala janin secara signifikan. Secara teori dan empiris, intervensi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi panggul, peningkatan mobilitas ibu, pemanfaatan gaya gravitasi, serta perbaikan posisi janin. Penerapan teknik Rebozo dan gym ball dalam persalinan terbukti berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri persalinan. Sebelum intervensi, mayoritas ibu mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar ibu mengalami nyeri ringan. Secara teori dan empiris, teknik ini bekerja melalui mekanisme relaksasi, stimulasi endorfin, peningkatan mobilitas ibu, serta pengurangan ketegangan otot dan kecemasan.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik Rebozo dan gym ball dapat dijadikan intervensi pendukung persalinan normal, terutama pada ibu yang masih berada pada fase laten. Intervensi ini relatif aman, mudah diterapkan oleh bidan, serta sejalan dengan prinsip asuhan sayang ibu dan berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., et al. (2022). Williams Obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill.
- D. Muriati and R. Putri, "Efektivitas Penggunaan Birth Ball dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di RSUD Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 6190–6203, 2024.
- E. H. Sutisna, "Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida," *J. Asuhan Ibu Dan Anak*, vol. 6, no. 2, pp. 83–90, 2021.
- E. T. Wahyuni and I. Utami, "PENGARUH PELAKSANAAN TEKNIK BIRTH BALL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I The Effect of the Birth Ball Technique Implementation on the First Stage of," vol. 13, no. 02, pp. 298–304, 2022.
- G. A. H. Simbolon and U. D. Siburian, "Efektifitas Teknik Rebozo dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara Bulan Januari s/d Oktober 2020," *Syntax Lit. J. Ilm. Indones.*, vol. 6, no. 1, p. 140, 2021.
- Gaskin, I. M. (2020). Rebozo techniques and physiological birth. *Midwifery Today*, 134, 20–25.
- I. Intiyaswati and S. F. N. Tono, "Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Dengan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Primigravida," *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 2, pp. 1–12, 2023.
- I. Rakizah, D. T. Rahmawati, and M. Kadarsih, "Studi Literatur Penggunaan Gym Ball Pada Ibu Hamil Primigravida Untuk Mempercepat Durasi Persalinan," *J. vokasi Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 7–12, 2023.
- K. Komariah, S. M. Lisca, and A. S. Rini, "Efektivitas Penggunaan Gym Ball dan Teknik Rebozo Terhadap Intensitas Nyeri dan Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di TPMB Ota Kabupaten Lampung Selatan Lampung Tahun 2025," *J. Ilm. Mns. Dan Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 541–550, 2025.
- Kwan, M. L., et al. (2023). Maternal mobility and labor outcomes: A systematic review. *Women and Birth*, 36(4), 1–10.
- Kwan, M. L., et al. (2023). Non-pharmacological interventions for labor pain: A systematic review. *Women and Birth*, 36(4), 1–10.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2020). *Maternity and Women's Health Care* (12th ed.). Elsevier.
- Makvandi, S., et al. (2021). Effect of birth ball exercises on labor pain and progress. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(2), 1–8.
- Mirzakhani, K., et al. (2022). Pelvic movement and labor progress: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 1–9.
- Mirzakhani, K., Heidari, Z., & Shakeri, M. T. (2022). Maternal mobility during labor and its effect on cervical dilatation and labor progress. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04611-2>
- N. I. Wahyuni, "Perbandingan Efektivitas Teknik Rebozo dengan Teknik Birth Ball Terhadap Lama Persalinan pada Ibu Melahirkan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Kehamilan Sehat," pp. 1389–1397, 2023.
- Rodríguez, M. J., et al. (2020). Rebozo technique for pain relief in labor. *Midwifery*, 85, 102–110.
- Rodríguez, M. J., Hernández, M., & López, R. (2020). Rebozo technique as a complementary intervention during labor: A qualitative and clinical perspective. *Midwifery*, 85, 102694. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102694>
- Simkin, P., & Bolding, A. (2021). Nonpharmacologic approaches to support physiologic labor. *Journal of Perinatal Education*, 30(2), 65–75. <https://doi.org/10.1891/JPE-D-20-00017>
- Simkin, P., & Bolding, A. (2021). Nonpharmacologic approaches to pain management in labor. *Journal of Perinatal Education*, 30(2), 65–75.
- Simkin, P., & Bolding, A. (2021). Update on nonpharmacologic approaches to labor support. *Journal of Perinatal Education*, 30(2), 1–9.
- T. Public, H. Science, and K. F. Aktif, "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Perbandingan Efektifitas Teknik Rebozo dengan Teknik," vol. 13, no. 7, pp. 365–371, 2024.

- Taavoni, S., et al. (2021). The impact of birth ball on pain and comfort during labor. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 26(4), 1–7.
- Taavoni, S., Sheikhan, F., Abdollahian, S., & Ghavi, F. (2021). Effect of birth ball on cervical dilatation and labor outcomes. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 26(4), 1–7.
- Uvnäs-Moberg, K., et al. (2020). Oxytocin and stress reduction during childbirth. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–10.
- Uvnäs-Moberg, K., et al. (2020). Oxytocin, stress, and pain during childbirth. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–10.
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2020). Oxytocin and its role in childbirth. *Frontiers in Psychology*, 11, 718. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00718>
- World Health Organization. (2020). WHO labour care guide: User's manual. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO Labour Care Guide: User's Manual*. WHO.