

SOSIALISASI SENAM HAMIL *BIRTH BALL* DALAM KELAS IBU HAMIL PADA BIDAN

Wenny Indah Purnama Eka Sari¹⁾, Yusniarita²⁾

¹ Prodi Kebidanan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

² Prodi Kebidanan Curup, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

E-mail : indahfedri@yahoo.co.id

Doi: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i2.525>

Received: Desember 2019 | Revised: Oktober 2021 | Accepted: September 2021

ABSTRACT

Midwives who are at the forefront of maternal and child health services, must have knowledge, skills and attitudes to be continuous and increasing. One of the innovations that can be applied in antenatal class is pregnancy exercises use of birth ball. Pregnancy exercises use of birth ball is physical exercise therapy for pregnant women use of birth ball as a tool to improve comfort and fitness during pregnancy. Socialization of pregnancy exercises use of birth ball for midwife purpose to increase the knowledge of midwives about the benefits of birth ball and improve the skills of midwives in providing maternity care to pregnant women so that midwives can teach pregnant women pregnancy exercises use of birth ball. The objective of this activity is midwives who are directly involved in maternal and child health services and pregnant women. Most of Midwives (50%) has best skill of pregnancy exercises use of birth. The conclusion is socialization of pregnancy exercises use of birth in antenatal class for midwives is well. Midwives understand about benefit use of birth ball and can teach pregnant women pregnancy exercises use of birth ball.

Keywords: *Birth ball ; Midwife ; Pregnancy exercises; Socialization*

PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia masih diprioritaskan pada upaya kesehatan ibu dan anak, khususnya upaya penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat

dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup.

AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 (Kemenkes, 2017).

Upaya menurunkan AKI dan AKB, Kementerian Kesehatan menetapkan indikator persentase puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil dan persentase puskesmas melaksanakan orientasi Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K). Kelas ibu hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Kemenkes, 2014).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan (Artal, 2017). American College of Obstetric and Gynecology menganjurkan olahraga selama 20 sampai 30 menit setiap hari dalam seminggu untuk menjaga kesehatan ibu. Newton dan May berpendapat bahwa senam hamil aman dilakukan ibu hamil, dan menganjurkan ibu hamil untuk melakukan olahraga ringan selama kehamilan (Newton and May, 2017).

Domenjoz et al mengevaluasi pengaruh program latihan fisik terstruktur selama kehamilan dimana ibu hamil yang melakukan latihan fisik terstruktur memiliki risiko yang jauh lebih rendah untuk tindakan operasi sesar dalam persalinan (Domenjoz, Kayser and Boulvain, 2014).

Kelas ibu hamil adalah sarana untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas penyakit atau komplikasi saat hamil-bersalin dan nifas, perawatan bayi baru lahir menggunakan buku KIA sebagai materi utama, dan senam ibu hamil. Tujuan pertemuan kelas ibu hamil yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu-ibu dan keluarga mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, penyakit dan komplikasi saat hamil, bersalin dan nifas, perawatan bayi baru lahir, dan senam hamil menggunakan buku KIA. Keikutsertaan ibu hamil dan keluarga pada kelas ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil dan keluarga (Kemenkes, 2014).

Manfaat kelas ibu hamil dapat mempengaruhi perilaku dan sikap ibu dalam menghadapi persalinan, dengan ibu mengikuti

kelas hamil akan memperoleh pengetahuan serta ketrampilan untuk persiapan menghadapi persalinan sehingga ibu lebih siap untuk menghadapi persalinan dengan tenang, aman dan lancar (Wijayanti and K, 2016). Sistematis *review* yang dilakukan oleh Brival *et al* menyatakan bahwa pendidikan antenatal menyebabkan sikap positif terhadap kehamilan dan persalinan dan meningkatkan rasa percaya diri menjelang persalinan dan mengurangi kecemasan (Brixval *et al.*, 2015).

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang mempunyai kewenangan mandiri dalam melakukan asuhan pada ibu hamil, perlu memiliki kemampuan profesional yang distandardisasi. Bentuk tindakan intervensi kebidanan yang digunakan dalam sistem pelayanan kebidanan konvensional yang telah disepakati oleh kelompok keilmuan tertentu dan dijadikan pokok dalam penanganan pasien yang didukung oleh penggunaan standar dalam tindakan kebidanan yang didasarkan pada hasil kajian sistematis dan *evidence base* tertentu (Mandriwati, 2018).

Menjadi bidan bukan berarti harus stagnan dengan ilmu-ilmu lama yang jauh dari inovasi dan pengetahuan baru. Bidan yang menjadi garda depan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, sehingga *knowledge, skills* dan *attitudes* harus terus berkesinambungan dan kian meningkat. Peran bidan sebagai agen

promotif, preventif akan kesehatan dituntut tanggap dan inovatif dalam menghadapi situasi. Profesionalisme penanganan sangat dituntut dalam menghadapi masalah dalam kehamilan. Salah satu upaya peningkatan mutu layanan inovatif yang dapat diterapkan di praktek mandiri Bidan (PMB) yaitu, membuat kelas ibu hamil dengan senam hamil (Istiqomah, 2018).

Salah satu inovasi dalam senam hamil adalah senam hamil *birth ball*. Senam hamil *birth ball* merupakan terapi latihan fisik bagi ibu hamil dengan menggunakan *birth ball* sebagai alat bantu untuk meningkatkan kenyamanan dan kebugaran selama hamil. Hasil penelitian menyatakan senam hamil *birth ball* efektif untuk mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan efikasi diri dalam persalinan (Sari, 2019).

Pada Tahun 1980, Perez dan Simkin memperkenalkan *birth ball* dalam kelas antenatal. Penggunaan *birth ball* secara bertahap, telah direkomendasikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk kenyamanan dan kebugaran selama hamil, bersalin dan masa nifas. Secara psikologis, senam menggunakan *birth ball* memperbaiki postur tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kesadaran tubuh karena sifatnya yang dinamis, membantu ibu mengontrol tubuhnya sendiri dan membangun kepercayaan diri.

Birth ball merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas (Gau *et al.*, 2011)

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Permasalahan yang dihadapi pada Mitra adalah:

1. Belum adanya daya tarik bidan dalam melaksanakan kelas ibu sehingga minat ibu hamil mengikuti kegiatan kelas ibu hamil masih rendah.
2. Belum semua bidan mengetahui manfaat *birth ball* dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin.

Target luaran yang diinginkan adalah :

1. Bidan mampu melakukan senam hamil *birth ball*.
2. Adanya buku panduan senam hamil *birth ball*.
3. Adnya artikel publikasi sebagai luaran pengabdian masyarakat

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan November Tahun 2019. Peserta kegiatan adalah bidan dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kampung Delima Kabupaten Rejang Lebong Provinsi

Bengkulu. Jumlah peserta pelatihan yaitu sebanyak 20 orang. Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi 3, yaitu pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan. Tahap pra pelaksanaan meliputi: 1) Koordinasi dengan Mitra tentang permasalahan yang ada pada mitra. 2) Menentukan tujuan; 3) Menentukan metode; 4) Menentukan aktivitas yang meliputi ceramah dan praktik 5) Pelaksanaan Seminar Proposal untuk mendapatkan dana pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat 6) HkI Buku Panduan Senam Hamil *birth ball*.

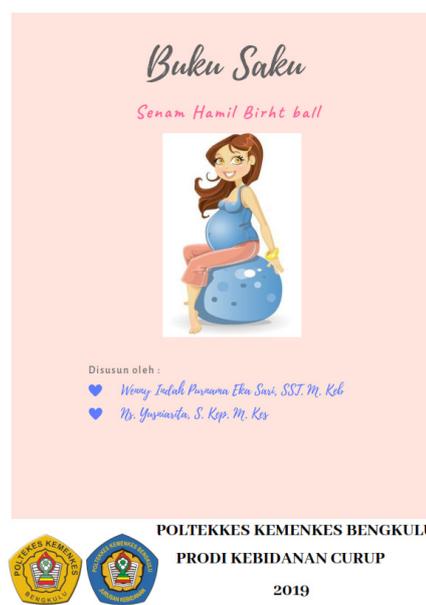
Metode pelaksanaan menggunakan *skill development* dengan memberikan informasi, pelatihan dan pendampingan dalam pelaksanaan senam hamil *birth ball* . Tahap pelaksanaan meliputi : 1) Mengurus izin pelaksanaan kegiatan pada mitra 2) Penyampaian informasi tentang senam hamil *birth ball* 2) Simulasi senam hamil *birth ball* 3) Pelatihan keterampilan bidan dalam senam hamil *birth ball* dengan menggunakan panduan “Buku Saku Senam Hamil *Birth Ball*”. 4) Praktik senam hamil *birth ball* pada ibu hamil. Tahap pasca pelaksanaan meliputi evaluasi keterampilan bidan dalam mengajarkan ibu hamil senam hamil *birth ball*.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari beberapa tahapan pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Sosialisasi senam hamil *birth ball* dalam kelas ibu pada bidan adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan pengetahuan bidan tentang manfaat *birth ball*

Pengetahuan bidan tentang manfaat *birth ball* bisa dikatakan masih rendah. Hal ini tergambar dalam apersepsi yang dilakukan narasumber bahwa lebih dari setengah bidan tidak mengetahui apa itu *birth ball* dan baru mengetahui *birth ball* setelah mendengar penjelasan narasumber. Nara sumber memberikan Buku Saku sebagai panduan bidan dalam melaksanakan senam hamil *birth ball* yang berisi tentang gambaran umum senam hamil *birth ball*, waktu pelaksanaan, syarat dilakukan, manfaat dan gerakan senam hamil *birth ball*. Buku saku senam hamil *birth ball* ini dibuat melalui tahap telaah jurnal, dan telah diujikan dihadapan Tim Pakar dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Buku saku senam hamil *birth ball* ini telah memperoleh sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI).



Gambar 1. Buku Saku senam hamil *birth ball*

Dalam pelaksanaan kegiatan, setelah penyampaian materi oleh narasumber. Selanjutnya dilakukan simulasi senam hamil *birth ball* oleh mahasiswa Prodi Kebidanan Curup.



Gambar 2. Simulasi senam hamil *birth ball*

Tahap kegiatan selanjutnya setelah simulasi adalah pelatihan senam hamil *birth ball*. Para peserta dalam hal ini adalah bidan diberi waktu untuk membaca kembali buku panduan senam hamil *birth ball* untuk selanjutnya mempraktikkan secara langsung senam hamil *birth ball*.



Gambar 3. Praktik senam hamil *Birth ball*



Gambar 4. Pelatihan senam hamil *Birth ball*

Dalam pelaksanaan pelatihan senam hamil *birth ball*, narasumber menilai keterampilan bidan dengan menggunakan daftar tilik penilaian. Setiap bidan dinilai kemampuannya dalam melakukan

senam hamil *birth ball*. Hal ini berkaitan dengan kemampuan bidan untuk dapat mengajarkan senam hamil *birth ball* pada ibu hamil. Hasil penilaian keterampilan bidan dikategorikan menjadi : Sangat baik (85-100), Baik (75-84). Cukup (< 75).

Hasil penilaian keterampilan bidan dalam melakukan senam hamil *birth ball* ditampilkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Nilai keterampilan bidan

	Nilai	Jumlah	%
1	Sangat Baik	5	50
2	Baik	3	30
3	Cukup	2	20

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian peserta (50%) memperoleh nilai sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan simulasi dan melakukan sendiri praktik senam hamil *birth ball* dengan menggunakan panduan buku saku senam hamil *birth ball*, bidan mampu melakukan senam hamil *birth ball* dengan sangat baik.

2. Bidan dapat mengajarkan ibu hamil senam hamil *birth ball*

Kemampuan praktik bidan dalam senam hamil *birth ball* yang baik, selanjutnya bidan mengajarkan ibu hamil senam hamil *birth ball*.



Gambar 5. Bidan mengajarkan senam hamil *birth ball*

Bidan yang mengajarkan ibu hamil senam *birth ball* terlihat semangat dan begitu sabar mengajarkan ibu hamil, terlebih ibu hamil yang merasa takut untuk pertama kali duduk diatas bola. Beberapa ibu hamil bahkan antusias dengan senam hamil *birth ball* dan merasa nyaman duduk diatas bola.

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir (Kemenkes, 2014).

Pada setiap materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan

dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya, salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Indiarti, 2018).

Bidan memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak. Peran bidan sebagai agen promotif, preventif akan kesehatan dituntut tanggap dan inovatif dalam memberikan asuhan kebidanan. Salah satu inovasi dalam senam hamil adalah senam hamil *birth ball*. Senam hamil *birth ball* merupakan terapi latihan fisik bagi ibu hamil dengan menggunakan *birth ball* sebagai alat

bantu untuk meningkatkan kenyamanan dan kebugaran selama hamil. Hasil penelitian menyatakan senam hamil *birth ball* efektif untuk mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan efikasi diri dalam persalinan (Sari, 2019).

Pada Tahun 1980, Perez dan Simkin memperkenalkan *birth ball* dalam kelas antenatal. Penggunaan *birth ball* secara bertahap, telah direkomendasikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk kenyamanan dan kebugaran selama hamil, bersalin dan masa nifas. Secara psikologis, senam menggunakan *birth ball* memperbaiki postur tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kesadaran tubuh karena sifatnya yang dinamis, membantu ibu mengontrol tubuhnya sendiri dan membangun kepercayaan diri. *Birth ball* merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas (Gau *et al.*, 2011).

Birth ball juga dikenal dengan *fitball*, *swiss ball* dan *perzi ball* yang pertama kali digunakan oleh seorang ahli fisioterapi untuk mengatasi nyeri punggung pada tahun 1960. Perez dan Simkin memperkenalkan *birth ball* dalam kelas antenatal. Catatan pertama tentang penggunaan *birth ball* dalam bidang kebidanan muncul pada tahun 1980an, di

sebuah rumah bersalin di Jerman, seorang bidan menawarkan kepada ibu yang akan melahirkan menggunakan *birth ball* untuk mendukung kemajuan persalinan. Bidan ini percaya bahwa *birth ball* dapat membantu penurunan kepala janin. Penggunaan *birth ball* secara bertahap, telah direkomendasikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk kenyamanan dan kebugaran selama hamil, bersalin dan masa nifas (Gau *et al.*, 2011).

Birth ball adalah alat bantu yang digunakan untuk pergerakan dan relaksasi menuju persalinan yang terbuat dari bahan vinil. Bola ini dibuat untuk menyangga berat orang dewasa (mampu menyangga sampai berat 136 kg), dengan diameter umumnya 65-75 cm. *Birth ball* dapat memberikan kenyamanan yang sangat efektif bagi ibu hamil. Penggunaan *birth ball* dalam persalinan memungkinkan ibu untuk duduk serta jongkok yang dapat membantu melebarkan panggul secara maksimal sehingga dapat mempercepat penurunan kepala bayi serta memungkinkan ibu untuk berdiri dan memanfaatkan gravitasi saat menyangga berat tubuh (Gau *et al.*, 2011).

Senam hamil menggunakan *birth ball* adalah terapi fisik bagi ibu hamil dengan menggunakan *birth ball* sebagai alat

bantu untuk meningkatkan kenyamanan dan kebugaran selama hamil. Intervensi senam hamil menggunakan *birth ball* dilakukan 2 kali dalam seminggu mulai usia kehamilan 32 minggu sampai kelahiran. Frekuensi latihan berkisar antara 30 sampai 45 menit dengan total latihan 6-8 jam dapat memfasilitasi kepercayaan diri dalam persalinan. Senam hamil menggunakan *birth ball* ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.

Manfaat penggunaan *birth ball* selama masa kehamilan antara lain meningkatkan aliran darah ke rahim, placenta dan bayi, membantu menempatkan posisi janin pada presentasi yang tepat untuk melahirkan, mengurangi tekanan pada tulang belakang, memberikan dukungan yang nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki, memberikan tekanan balik pada perineum dan paha, sehingga perineum dan paha terasa dipijat, memperkuat otot-otot dasar panggul, meningkatkan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan keseimbangan punggung bawah dan paha depan. postur tegak sangat berpengaruh dengan gravitasi yang akan mendorong kepala bayi menjadi semakin mudah dan cepat turun kedalam panggul, gerakan mencondongkan tubuh kedepan, goyang

panggul, melakukan gerakan lingkaran pada panggul dan juga memantul dengan lembut juga membantu menggerakkan bayi kebawah dapat meningkatkan outlet pelvis sebanyak 30% sehingga mendorong turunya bayi, memosisikan bayi pada posisi yang tepat sebelum kelahiran, membantu dalam memperlebar dan melenturkan tulang panggul dan sendi sehingga membantu bayi lebih mudah turun ke jalan lahir (Aprilia, 2017).

Keuntungan utama dari senam hamil *birth ball* adalah memperbaiki postur tubuh, relaksasi dan peregangan dan penguatan otot panggul. Sekendiz *et al* menyatakan bahwa gerakan menggunakan *birth ball* meningkatkan kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh, punggung bawah, dan paha depan. Dalam senam hamil *birth ball* ibu duduk senyaman mungkin dan bentuk bola dapat menyesuaikan dengan bentuk tubuh ibu membuat ibu lebih mudah relaksasi, dan ligamen otot menjadi kendur dan mengurangi tekanan *sacroiliac*, pembuluh darah sekitar uterus dan tekanan pada kandung kemih, punggung, pinggang, tulang ekor serta mengurangi tekanan pada perineum (Sekendiz, Cuğ and Korkusuz, 2010).

Salah satu metode untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan yaitu dengan Pelatihan. Pengetahuan, keterampilan, dan sikap merupakan komponen dari perilaku. Hasil penelitian menyatakan adanya peningkatan keterampilan bidan yang sudah mendapat pelatihan (Dwirahayu, 2012).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Hasil penelitian Dewi menunjukkan bahwa pelatihan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan (Musfiroh, 2019).

Pengetahuan dapat membentuk sikap tertentu dalam diri seseorang yang akhirnya memengaruhi tindakan. Tindakan terwujud dalam bentuk keterampilan. Keterampilan dapat diartikan sebagai kecakapan (kemampuan) yang berhubungan dengan tugas yang dimiliki dan dipergunakan pada waktu yang tepat. Keterampilan merupakan bagian dari kompetensi yang

dapat dilihat secara langsung. Bidan desa sebagai bidan pelaksana, dituntut untuk terampil dalam melaksanakan pelayanan kebidanan, sesuai dengan kewenangannya (Usnawanti, 2014).

Pelatihan meningkatkan pengetahuan, dan pengetahuan memegang peranan penting dalam penentuan sikap dan perilaku. Pada kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahap, yaitu keterampilan awal (*skill acquisition*), peserta melihat narasumber melakukan suatu keterampilan dan memperoleh memori visual dari prosedur yang dilakukan. Peserta berlatih sampai mencapai pada tingkatan mampu dan percaya diri melakukan suatu prosedur (*skill competency*). Pada tingkat akhir, peserta mahir (*skill proficiency*) setelah melakukan prosedur secara berulang-ulang. Semakin sering digunakan dan semakin sering dilatih, maka keterampilan seseorang akan semakin meningkat (JNPK-KR, 2013).

Latihan akan membentuk dasar dengan menambah ketrampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk memperbaiki prestasi dalam jabatan sekarang atau mengembangkan potensinya untuk masa yang akan datang. Pelatihan mampu mengubah keadaan

sehingga menjadi menguntungkan, misalnya dengan pelatihan seseorang dapat melakukan hal-hal yang belum bisa dilakukan atau melakukan perubahan tanggung jawab. Hasil penelitian menyatakan bahwa pelatihan terbukti secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan dengan peningkatan ketrampilan bidan dalam melakukan praktik asuhan kebidanan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa bidan yang sudah mengikuti pelatihan mempunyai ketrampilan yang lebih baik jika dibandingkan dengan bidan yang belum mengikuti pelatihan yaitu rata-rata skor 2,5 kali lebih tinggi (Sularsih, 2010).

Sosialisasi senam hamil *birth ball* dapat meningkatkan pengetahuan bidan tentang manfaat *birth ball* serta meningkatkan keterampilan bidan dalam memberikan asuhan senam hamil pada ibu hamil sehingga bidan dapat mengajarkan ibu hamil senam hamil *birth ball*. Manfaat senam hamil *birth ball* bagi ibu hamil yaitu ibu hamil dapat mempersiapkan fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan dan penggunaan *birth ball* akan memfasilitasi ibu hamil dalam proses persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Sosialisasi senam hamil *birth ball* dalam kelas ibu hamil pada bidan berjalan dengan baik. Bidan mengetahui manfaat senam hamil *birth ball*, waktu pelaksanaan, durasi senam hamil *birth ball*, indikasi dan kontra indikasi pelaksanaan senam hamil *birth ball*, mengetahui gerakan-gerakan senam hamil *birth ball* serta bidan dapat mengajarkan ibu hamil gerakan senam hamil *birth ball*.

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan perlunya dukungan *stake holder* dalam pengadaan fasilitas yang mendukung pelaksanaan senam hamil *birth ball* seperti ruang khusus senam hamil dan *birth ball* (bola) sehingga senam hamil *birth ball* dapat dilaksanakan secara berkesinambungan, serta perlunya monitoring evaluasi berkelanjutan dalam pelaksanaan senam hamil *birth ball* oleh bidan koordinator sehingga senam hamil *birth ball* dapat benar-benar dilaksanakan oleh bidan dalam melakukan inovasi senam hamil menggunakan bola untuk meningkatkan pelayanan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2017) *Panduan Praktis Persalinan yang Nyaman dan Minim Trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Artal, R. (2017) 'Official reprint from UpToDate ® www.uptodate.com ©2017 UpToDate ® Exercise during pregnancy and the postpartum period', *Wolters Kluwer*, pp. 1–26.
- Brixval, C. S. *et al.* (2015) 'The effect of antenatal education in small classes on obstetric and psycho-social outcomes - a systematic review.', *Systematic reviews*, 4, p. 20. doi: 10.1186/s13643-015-0010-x.
- Domenjoz, I., Kayser, B. and Boulvain, M. (2014) 'Effect of physical activity during pregnancy on mode of delivery.', *American journal of obstetrics and gynecology*, 211(4), pp. 401. e1–11. doi: 10.1016/j.ajog.2014.03.030.
- Dwirahayu, Y. (2012) *Efektifitas Pelatihan Asuhan Persalinan Normal (APN) Terhadap Keterampilan Bidan Di Kabupaten Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Gau, M.-L. *et al.* (2011) 'Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: a randomised controlled trial in Taiwan.', *Midwifery*, 27(6), pp. e293-300. doi: 10.1016/j.midw.2011.02.004.
- Indiarti, M. . (2018) *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. Yogyakarta: Diglossia Media.
- Istiqomah (2018) *Bidan saat ini harus Inovatif juga Kreatif*. Available at: <https://jatimterkini.com/bidan-saat-ini-harus-inovatif-juga-kreatif/>.
- JNPK-KR (2013) *Buku Acuan Pelatihan Keterampilan Melatih*. Jakarta: JNPK-KR, POGI, JHPIEGO.
- Kemenkes (2014) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.
- Kemenkes (2017) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mandriwati (2018) *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.

- Musfiroh, M. (2019) 'Improving The Knowledge Management With Training Basic Emergency Obstetric Neonatal To Midwife In Surakarta Health Center', 10(2), pp. 431–437.
- Newton, E. R. and May, L. (2017) 'Adaptation of Maternal-Fetal Physiology to Exercise in Pregnancy: The Basis of Guidelines for Physical Activity in Pregnancy.', *Clinical medicine insights. Women's health*, 10, p. 1179562X17693224. doi: 10.1177/1179562X17693224.
- Sari, W. I. P. E. (2019) 'The Effect Of Pregnancy Exercise Use Of Birth Ball On Pain Perceptions and Self Efficacy On Primigravida During Labor', *Jurnal Ilmiah Bidan*, IV(1), pp. 14–22. Available at: <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/84/68>.
- Sekendiz, B., Cuğ, M. and Korkusuz, F. (2010) 'Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women.', *Journal of strength and conditioning research*, 24(11), pp. 3032–3040. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d82e70.
- Sularsih, E. (2010) *Pengaruh Pelatihan Terhadap Motivasi , Sikap , Keterampilan Bidan Dalam Pelaksanaan Asuhan Persalinan Normal, Universitas Negeri Semarang*.
- Usnawanti, N. (2014) 'Pengaruh Pelatihan Safe Injection Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Bidan Desa dalam Pelaksanaan Imunisasi di Kabupaten magetan', *IJEMC*, 1(1), pp. 67–77.
- Wijayanti, I. T. and K, R. D. (2016) 'Hubungan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil TM III Di Desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(4), pp. 289–298.