

EFEKTIFITAS SENAM *PILATES* MENGGUNAKAN *BIRTHING BALL* TERHADAP PENINGKATAN *SELF EFFICACY* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BATU ANAM KECAMATAN SIANTAR KABUPATEN SIMALUNGUN

Parmiana Bangun

Prodi Kebidanan Pematangsiantar Poltekkes Kemenkes Medan
Jl. Pane No.36 Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara, Indonesia
parmianabangun83@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi. Lowe (2010) menyebutkan bahwa Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya (multipara) memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang melahirkan untuk pertama kalinya. Peningkatan efikasi diri telah mendapatkan perhatian yang cukup tinggi karena bisa berdampak pada kesehatan ibu dan anak bahkan hingga kesediaan ibu menyusui bayinya dikaitkan dengan efikasi dirinya. Tujuan: mengkaji Efektifitas senam *Pilates* menggunakan *Birthing Ball* terhadap peningkatan *Self Efficacy* Pada ibu hamil trimester III. Metode: yaitu dengan menggunakan *rancangan Quasi Experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest grup design*. *Pretest* dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai *Self efficacy* pada kehamilan Trimester III sebelum pelaksanaan senam *pilate* dengan menggunakan *birthing ball*, dan *post test* dilakukan selama 1 jam, lalu akan dibandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil: pengaruh senam *pilates* menggunakan *birth ball terhadap* peningkatan *self efficacy* pada kehamilan trimester III. Pada kelompok intervensi derajat *self efficacy* yang tergolong tinggi sebesar 12%, sedangkan pada kelompok kontrol 29%. Setelah intervensi diberikan derajat *self efficacy* menunjukkan ada perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$), dimana pada kelompok intervensi yang tergolong *self efficacy* tinggi sebesar 94% dan pada kelompok kontrol sebesar 47%. Dapat dipromosikan dan dijadikan sebagai alternatif senam hamil di unit pelayanan kebidanan, terutama pada unit pelayanan tingkat dasar sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* semua ibu hamil dan dapat memanfaatkan pelayanan tingkat dasar lebih maksimal dan kolaborasi strategi yang efektif dan efisien antar petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan yang berbasis.

Kata Kunci: *Pilates, Birthing Ball, Self Efficacy*

Abstract

Background: Pregnancy is defined as fertilization or union of spermatozoa and ovum and continued with nidation and implantation. Lowe (2010) states that mothers who have given birth before (multipara) have higher self-efficacy than those who give birth for the first time. Increased self-efficacy has received high attention because it can have an impact on the health of mothers and children and even the willingness of mothers to breastfeed their babies is associated with self-efficacy. Objective: to examine the effectiveness of Pilates exercise using Birthing Ball to increase Self Efficacy in third trimester pregnant women. Method: by using Quasi Experimental design with pretest-posttest group design approach. The pretest was carried out in the intervention group and the control group regarding self-efficacy in the third trimester of pregnancy before the implementation of pilate exercise using a birthing ball, and the post-test was carried out for 1 hour, then the intervention group and the control group would be compared. Result: the effect of pilates exercise using a birth ball on increasing self-efficacy in the third trimester of pregnancy. in the intervention group the degree of self-efficacy which is classified as high is 12%, while in the control group it is 29%. After the intervention was given the degree of self-efficacy showed there was a significant difference ($p < 0.05$), where in the intervention group classified as high self-efficacy it was 94% and in the control group it was 47%. Can be promoted and used as an alternative to pregnancy exercise in the unit. midwifery services, especially at the basic level service units so that they can increase the self-efficacy of all pregnant women and can make maximum use of basic level services and effective and efficient strategic collaborations between health workers to

improve the quality of midwifery-based care services.

Keywords: *Pilates, Birthing Ball, Self Efficacy*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi. Selama kehamilan sesungguhnya tubuh secara aktif bekerja untuk menyesuaikan bagi proses kehamilan, proses penyesuaian tersebut dapat menimbulkan perubahan fisiologi baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut diantaranya disebabkan oleh hormon estrogen, progesterone dan relaksin. Perubahan bentuk tubuh selama kehamilan merupakan suatu adaptasi tubuh terhadap terjadinya proses kehamilan (Husen, 2014). Hal ini merupakan kondisi normal bagi ibu hamil, Beberapa wanita biasanya mengeluhkan hal-hal yang membuat kehamilannya menjadi tidak nyaman dan terkadang mempersulitnya. Tidak semua wanita mengalami rasa tidak nyaman yang biasa terjadi selama kehamilan, namun banyak wanita mengalaminya dari tingkat ringan hingga berat. Kebebasan seorang wanita dari ketidaknyamanan dapat membuat perbedaan yang signifikan pada cara wanita melihat pengalaman kehamilannya. Selama kehamilan, tubuh wanita mulai mengalami banyak perubahan dan penyesuaian untuk membantu pertumbuhan bayi. Beberapa perubahan tubuh yang dialami ibu hamil menyebabkan beberapa masalah seperti sering buang air kecil, ambeien, sembelit, sulit bernafas, varises, dan nyeri pinggang bawah.

Ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi karena kehamilannya, walaupun sudah diketahui bahwa setiap ibu hamil harus mengalami perubahan fisik karena kehamilan, perubahan tersebut tidak bisa dihindari, perubahan tersebut bersifat normal dan berlangsung hanya sementara pada saat hamil (Riu, dkk 2020).

Kecemasan menimbulkan ketegangan sehingga menghalangi relaksasi tubuh yang menyebabkan ibu lelah sehingga mempengaruhi kondisi janin dalam kandungan. Emosi ibu yang tidak stabil

membuat rasa sakit pada ibu meningkat. Ibu hamil membutuhkan ketenangan agar proses persalinan menjadi lancar tanpa penyulit dan komplikasi dalam persalinan. Ibu yang tenang pada saat kehamilan dan menghadapi persalinan akan menyebabkan masa kehamilan dan persalinan menjadi lancar tanpa penyulit dan komplikasi (Jannatun Na'im, 2010).

Pengalaman traumatis melahirkan hampir selalu dikaitkan dengan keadaan yang kurang baik seperti trauma pada bayi, tekanan psikologis seperti sakit fisik yang dirasakan merupakan penyebab ketidakpuasan ibu dengan pengalaman melahirkannya (Creedy, Shochet & Horsfall, 2010). Bagi banyak perempuan, kehamilan dan persalinan atau melahirkan merupakan transisi kehidupan yang digambarkan sebagai moment kemenangan, kepuasan dan penghargaan ketika mereka mendapat dukungan dari lingkungannya (Nelson, 2013).

Feist dan Feist (2010) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai keyakinan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki keyakinan yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari

Lowe (2010) menyebutkan bahwa Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya (multipara) memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang melahirkan untuk pertama kalinya. Ibu yang mampu mempertahankan kontrol diri dengan baik dapat menurunkan dampak nyeri pada saat kehamilan dan persalinan, dan ibu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepuasan dalam menjalani masa kehamilan dan proses persalinan menjadi lebih baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap perawat, bidan maupun dokter yang membantu proses persalinannya.

Peningkatan efikasi diri telah mendapatkan perhatian yang cukup tinggi karena bisa berdampak pada kesehatan ibu dan anak bahkan hingga kesediaan ibu menyusui bayinya dikaitkan dengan efikasi dirinya. Publikasi menunjukkan bahwa perhatian mengenai efikasi diri masih lebih banyak merujuk pada masa postpartum dibandingkan sebelum dan sesudah persalinan, padahal kondisi masa hamil sangat penting dalam pencegahan morbiditas dan mortalitas ibu

(Jaqin,dkk 2019). Efikasi diri berfokus pada diri sendiri terhadap kemampuan menunjukkan perilaku tertentu. Menurut teori sosial kognitif, rendahnya kondisi efikasi diri akan berpengaruh terhadap peningkatan kecemasan dan cenderung terjadi perilaku menghindar terhadap kegiatan yang dapat memperburuk keadaan, karena merasa tidak mampu mengelola aspek-aspek yang dapat menyebabkan risiko salah satunya stress (Obrochta, Chambers, & Bandoli, 2020).

Kemampuan seseorang dapat ditingkatkan melalui edukasi (pendidikan) sehingga akan meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri bukan merupakan suatu perilaku spesifik (Bandura, 2017) Efikasi diri merupakan keyakinan pribadi terhadap apa yang akan dilakukan sesuai kemampuan dalam suatu kondisi tertentu. Efikasi diri menggambarkan kompetensi (competence) dan rasa percaya diri (confidence) yang menunjukkan harga diri (self esteem) seseorang dalam pencapaian peran (role attainment) sebagai ibu (Azura, dkk 2020).

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan/Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan dan menjadi salah satu komponen indeks pembangunan maupun indeks kualitas hidup. Tiga terlambat dapat menjadi faktor penyebab kematian ibu yang merupakan bagian dari keputusan individu, suami atau keluarga atau keduanya. Penyebab kematian ibu bisa dari penyebab

langsung dan penyebab tidak langsung (Doris, 2007). Penyebab langsung meliputi komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas.

Strategi koping merupakan salah satu strategi pengendalian nyeri. Dalam metode ini, *self-efficacy* sebagai metode koping dapat dilakukan dengan membuat wanita dapat mentolerir rasa sakit dan pengalaman persalinan yang dirasakan, efek ini mungkin terkait dengan tubuh dan peningkatan perasaan pasien. Selain itu, *Pilates* dengan menggunakan *Birthing ball* dianggap sebagai metode *non-invasif* digunakan untuk mengendalikan rasa sakit (Morvarid et al, 2019).

Salah satu teknik relaksasi untuk memperlancar dalam masa kehamilan yaitu dengan menggunakan *pilates* dengan menggunakan *birth ball* yang juga biasa dikenal dalam senam pilates sebagai *fitball*, *swiss ball* dan *petzi ball* (Baston, 2011). Latihan *pilates dengan menggunakan birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis (Leung, 2013). Satu penelitian menyatakan latihan *birth ball* memberikan kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Latihan *birth ball* berhasil meningkatkan kepercayaan ibu hamil terhadap kemampuannya dalam mekanisme koping persalinan.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, salah satunya adalah dengan menggunakan senam *Pilates*. *Pilates* yang dirancang khusus untuk kehamilan akan membuat ibu hamil lebih *fit* dan *rileks*. Berbagai keluhan selama kehamilan, dapat teratasi dengan latihan *pilates*, Pernapasan juga menjadi lebih teratur dan pada akhirnya momen kehamilan lebih menyenangkan, *mood* ibu hamil terjaga, bahkan proses persalinan pun terbantuan, sehingga ketika ibu hamil menjalani kehamilannya dengan rileks dan nyaman serta memiliki kondisi yang bugar, *mood* yang selalu terjaga positif tentunya membuat

hamil menjadi lebih tenang dalam menjalani kehamilannya, sehingga kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berkurang (Antônio da Luz, 2014).

Banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil *pilates* akan berpengaruh pada fisik dan mentalnya. Perasaan yang takut dapat menimbulkan ketegangan-ketegangan jiwa dan fisik, yang dapat menyebabkan otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak wajar. Salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III salah satunya bisa menggunakan Senam *pilates*. Senam *pilates* ini dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna dan juga dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan dengan kelainan tulang belakang. Karena prinsip teknik senam *pilates* ada pada kekuatan dan relaksasi, menyeimbangkan kekuatan otot dan fleksibilitas otot.

Senam *pilates* sangat penting untuk kebugaran ibu selama hamil khususnya untuk mengurangi resiko nyeri punggung dan berpengaruh kepada fisik dan mentalnya untuk menghadapi proses persalinan (Miyamoto G,2013).

Penggunaan *birth ball* selama masa kehamilan mampu menurunkan tingkat nyeri karena merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, sehingga mengurangi kecemasan, sedikitnya penggunaan pethidin, memfasilitasi penurunan kepala janin, serta meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan ibu, selain itu juga dilaporkan bahwa para ibu merasa lebih nyaman dan relaksasi dan 95% responden menyatakan bahwa latihan *birth ball* dapat meningkatkan kenyamanan (Gau, 2011). Studi lain seperti Hasil penelitian Sriwenda, 2016 menemukan bahwa terjadi peningkatan *self efficacy* setelah melakukan metode *birth ball* yang membuat ibu merasa aman dan nyaman dalam bergerak sehingga memudahkan janin untuk bergerak di dalam panggul, Sedangkan dalam hasil penelitian Gau, 2011 menemukan bahwa penerapan latihan *birth ball* merupakan salah satu teknik relaksasi dan tindakan nonfarmakologis dalam persalinan pervaginam. Hasil temuan

ini juga menyatakan bahwa *birth ball* yang dimulai pada saat hamil sangat mempengaruhi rasa nyeri dan *self efficacy* persalinan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menggunakan *birth ball* selama hamil sampai persalinan.

Birthing ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan, dan ibu pasca melahirkan (Kustari, dkk 2012). Bola ini berperan membantu ibu dalam berbagai posisi, misalnya dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman pada saat hamil dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor dipanggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin (Kurniawati, 2017). Menurut Penny Simpkin and Katie Rohs (2018:180). *Birthing ball* adalah bola-bola yang berukuran besar disebut juga sebagai bola olahraga atau yoga, terbuat dari polikil yang kuat banyak digunakan oleh orang-orang, baik yang sedang hamil ataupun yang tidak hamil untuk memperbaiki masalah keseimbangan badannya, mengurangi gangguan kesehatan pada punggung, membangun kekuatan, kelenturan, dan memudahkan relaksasi.

Tujuan studi literatur ini adalah mengkaji Efektifitas senam *Pilates* menggunakan *Birthing Ball* terhadap peningkatan *Self Efficacy* Pada ibu hamil trimester III.

II. LANDASAN TEORI

A. Manfaat Senam Hamil Metode *Pilates*

Pilates pertama kali dikembangkan oleh Joseph H *Pilates* seorang pelatih fisik dari The New York *Pilates* Studio pada Tahun 1920. *Pilates* adalah metode rehabilitasi yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas otot-otot dalam tubuh. Latihan pada *pilates* difokuskan untuk membangun atau meningkatkan kekuatan tanpa usaha berlebihan, meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan, serta membantu cedera. Senam metode *Pilates* dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kelenturan dan kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi.

Pilates mempunyai pola gerakan dasar yang menitikberatkan pada gerakan-gerakan otot panggul dan otot perut. Dalam metode *pilates*, gerakan dasar ini seringkali dikenal sebagai “*stable core*“, karena otot panggul dan perut dianggap sebagai otot-otot yang memiliki kestabilan yang paling tinggi.

Prinsip *Pilates* Menurut Husin, terdapat 6 prinsip utama gerakan pilates:

1. Terpusat: memusatkan semua gerakan pada tubuh lalu disalurkan ke seluruh ekstremitas tubuh, gerakan ini bisa dengan gerakan menggenggam dan dalam keadaan diam.
2. Konsentrasi: Fokuskan pikiran pada sikap tubuh dan pada bagian yang dirasakan tidak nyaman, dengan demikian bagian yang dirasa mengalami ketidaknyamanan dapat dikurangi secara perlahan.
3. Kontrol: Ketika melakukan latihan dengan konsentrasi penuh pada pusat tubuh, maka kita akan dapat mengontrol atau membatasi gerakan pada bagian yang dirasa tidak nyaman saja sehingga hal ini dapat mengurangi terjadinya cedera.
4. Nafas: pernafasan yang teratur yaitu berfokus pada satu titik nafas dan mengeluarkannya secara teratur.
5. Presisi: Fokuskan melakukan satu gerakan yang tepat, sempurna dan dilakukan dengan sepenuh hati.
6. *Fluiditas*: Setiap gerakan dilakukan dengan anggun dan mengalir tanpa dipaksakan sehingga ibu merasa rileks.

B. Indikasi *Pilates*

Pilates dapat dilakukan pada ibu hamil sejak trimester I hingga *post partum*, karena gerakan *pilates* dapat memperkuat otot dan sendi, terutama otot bagian perut dan tulang punggung (Husin, 2014).

C. Kontraindikasi *Pilates*

Pilates tidak dilakukan selama hamil jika kondisi kesehatan dan tubuh ibu tidak memungkinkan. *Pilates* juga tidak boleh dilakukan oleh ibu yang memiliki riwayat persalinan prematur, KPD.

D. Gerakan *Pilates* dengan Menggunakan *Birthing Ball*.

Gerakan *Pilates* Pada senam *pilates* alat yang diperlukan adalah (Namuri, 2011) :

- 1) Matras Sebagai alas latihan, matras harus cukup tebal sehingga merasa nyaman saat berbaring, duduk atau berlutut.
- 2) Beban ringan Digunakan bola ringan seberat 1-2 kg untuk meningkatkan dan menjaga massa otot. Jika tidak tersedia bola ini dapat digantikan dengan botol air mineral berkapasitas 600 ml.
- 3) Bola Keseimbangan Bola keseimbangan dapat meredam beban pada tulang ekor saat duduk juga melatih untuk selalu menjaga keseimbangan tubuh yang menurun ketika hamil. Bola ini terdiri dari 3 ukuran yakni diameter 45, 55 dan 65 cm. Jika tidak merasa nyaman atau tidak tersedia bola dapat diganti dengan kursi tanpa lengan yang lembut. Sebelum melakukan pilates harus diperhatikan kemampuan ibu hamil sesuai umur kehamilan dan kemampuannya.

Pada trimester III sebaiknya dihindari posisi telentang, latihan difokuskan pada penguatan dan menyeimbangkan otot-otot sekitar sendi, yang memungkinkan untuk mempertahankan daya tahan otot dan dukungan otot perut karena gravitasi bergeser ke depan.

Seated Mermaid. Tarik nafas rasakan badan memanjang ke atas, buang napas lengkungkan tubuh ke kanan. Pastikan tubuh tetap meninggi ketika melengkungkan tubuh sehingga tubuh tidak collapse ke arah yang dilengkungkan. Gerakan ini dapat meningkatkan kekuatan otot samping baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan serta dapat mempertahankan posisi badan tetap tegak.

Berbaringlah disisi kanan dengan kaki sedikit ke depan dan lutut ditekuk dan ditumpukkan di atas satu sama lain. Tempatkan bantal di bawah kepala agar nyaman. Luruskan pinggul, dan jaga tulang belakang tetap lurus. Tempatkan tangan kiri di perut untuk terhubung dengan bayi. Jari-jari kaki saling bersentuhan, angkat lutut kiri, renggangkan lutut sejauh mungkin. Perlahan turunkan dan ulangi selama 8 sampai 10 kaki.

III. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *rancangan Quasi Experimental* dengan pendekatan

pretest-posttest grup design. Pretest dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengenai *Self efficacy* pada kehamilan Trimester III sebelum pelaksanaan senam *pilate* dengan menggunakan *birthing ball*, dan *post test* dilakukan selama 1 jam, lalu akan dibandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas batu anam kecamatan siantar Kabupaten Simalungun.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Batu Anam Kabupaten Simalungun. Ada pun sampel yang digunakan 17 responden. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *random permuted blocks*.

Data yang digunakan merupakan data primer. Instrument yang digunakan peneliti adalah Lembar observasi dan kuesioner *self efficacy* yang diadaptasi dari CBSEI yang akan digunakan untuk mengukur *self efficacy* ibu.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan sebaran karakteristik responden yaitu usia, pendidikan dan pekerjaan. Data katagorik disajikan dengan menghitung frekuensi dan persentase. Analisis bivariabel dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel penelitian. Analisis perbedaan antara skor

persepsi nyeri dan skor *self efficacy* pada kelompok intervensi dan kontrol dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

IV. HASIL

A. Karakteristik Responden

Adapun hasil karakteristik berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan usia, pendidikan dan pekerjaan pada kedua kelompok perlakuan.

Karakteristik	Kelompok		nilai P
	Intervensi (n=17)	Kontrol (n=17)	
1. Usia (tahun)			1,00
20 -35 tahun	2	3	

	35 Tahun	15	14
2 Pendidikan			0,656
Rendah (SMP ≤)	2	4	
Tinggi (SMA ≥)	15	11	
3 Pekerjaan			0,169
Bekerja (IRT)	10	6	
Tidak bekerja	7	11	

*untuk usia dan pendidikan dengan uji eksak Fisher; pekerjaan dengan uji *Chi-square*.

Dari tabel diatas menyajikan data karakteristik pada kedua kelompok penelitian. Untuk usia komposisinya sebagian besar di atas 35 tahun sebanyak 29 orang (85,3%), pendidikan yang tergolong tinggi sebanyak 26 orang (76,5%), dan untuk pekerjaan jumlah yang bekerja dan tidak bekerja hampir sebanding. Dari hasil uji statistik menunjukkan data karakteristik usia, pendidikan, dan pekerjaan pada kedua kelompok tidak bermakna ($p > 0,05$). Dengan homogenitas karakteristik pada kedua kelompok penelitian ini maka layak dapat diperbandingkan.

1) Perbandingan *self Efficacy* sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 2. Perbandingan *self Efficacy* sebelum dan sesudah intervensi diberikan pada kedua kelompok penelitian

elf efficacy	Kelompok		Nilai P
	Intervensi (n=17)	Kontrol (n=17)	
Sesudah Intervensi			0,398*
Tinggi	2 (12%)	5 (29%)	
Rendah	15 (88%)	12 (71%)	
Sesudah Intervensi			0,003**
Tinggi	16 (94%)	8 (47%)	
Rendah	1 (6%)	9 (53%)	
Perbandingan sebelum dan sesudah intervensi	p<0,001***	p=0,250***	

*berdasarkan uji eksak Fisher; **uji *Chi-square*, ***Uji *Mc.Nemar*.

dari tabel diatas menyajikan hasil penelitian tentang perbandingan *self efficacy* pada kedua kelompok penelitian sebelum dan

sesudah intervensi diberikan. Sebelum intervensi diberikan derajat *self efficacy* pada kedua kelompok penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna ($p>0,05$); pada kelompok intervensi derajat *self efficacy* yang tergolong tinggi sebesar 12%, sedangkan pada kelompok kontrol 29%. Setelah intervensi diberikan derajat *self efficacy* menunjukkan ada perbedaan yang bermakna ($p<0,05$), di aman pada kelompok intervensi yang tergolong *self efficacy* tinggi sebesar 94% dan pada kelompok kontrol sebesar 47%. Pada kelompok intervensi terjadi peningkatan derajat *self efficacy* tinggi dari 12% sebelum intervensi menjadi 94% atau naik sebesar 82%; sedangkan pada kelompok kontrol kenaikan *self efficacy* tinggi sebesar 18%. Perbedaan *self efficacy* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi diberikan menunjukkan ada perbedaan yang bermakna ($p<0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perbedaan yang bermakna ($p>0,05$). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan pengaruh senam pilates dan *birthing ball* dapat meningkatkan *self efficacy* yang tinggi bila dibandingkan yang diberi senam konvensional.

V. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan pengaruh senam pilates dan *birthing ball* dapat meningkatkan *self efficacy* yang tinggi bila dibandingkan yang diberi senam konvensional pada ibu hamil trimester III. Feist dan Feist (2010) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai keyakinan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki keyakinan yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Peningkatan efikasi diri telah mendapatkan perhatian yang cukup tinggi karena bisa berdampak pada kesehatan ibu dan anak bahkan hingga kesediaan ibu menyusui bayinya dikaitkan dengan efikasi dirinya. Publikasi menunjukkan bahwa perhatian mengenai efikasi diri masih lebih

banyak merujuk pada masa postpartum dibandingkan sebelum dan sesudah persalinan, padahal kondisi masa hamil sangat penting dalam pencegahan morbiditas dan mortalitas ibu (Jaqin, Syafar, Arsunan, Prihantono, & Suryani, 2019). Strategi koping merupakan salah satu strategi pengendalian nyeri. Dalam metode ini, *self-efficacy* sebagai metode koping dapat dilakukan dengan membuat wanita dapat mentolerir rasa sakit dan pengalaman persalinan yang dirasakan, efek ini mungkin terkait dengan tubuh dan peningkatan

perasaan pasien. Selain itu, Pilates dengan menggunakan *Birthing ball* dianggap sebagai metode *non-invasif* digunakan untuk mengendalikan rasa sakit (Morvarid et al, 2019).

Pemberian gerakan dalam metode pilates untuk kehamilan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* yang dialami oleh ibu hamil, dimana kecemasan ini mengakibatkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilan, ketakutan akan rasa sakit pada saat menghadapi persalinan, ketegangan pada otot, pegal, keram, susah tidur dan lain sebagainya.

Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh subjek bahwa sebelum mengikuti latihan pilates subjek mengalami keluhan-keluhan tersebut dan setelah mengikuti pelaksanaan latihan pilates sebanyak empat kali selama dua minggu subjek merasa dirinya lebih nyaman dan tenang dalam menjalani kehamilannya (Antônio da , 2014).

Salah satu teknik relaksasi untuk memperlancar dalam masa kehamilan yaitu dengan menggunakan *pilates* dengan menggunakan *birth ball* yang juga biasa dikenal dalam senam pilates sebagai *fitball*, *swiss ball* dan *petzi ball* (Baston, 2011). Latihan *pilates dengan menggunakan birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis (Leung, 2013). Satu penelitian menyatakan latihan *birth ball* memberikan

kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Latihan *birth ball* berhasil meningkatkan kepercayaan ibu hamil terhadap kemampuannya dalam mekanisme koping persalinan.

Pada senam hamil metode *pilates* terdapat keunggulan yakni latihan pernafasan yang selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan senam *pilates*. *Pilates* dilakukan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Pernafasan merupakan kunci inhalasi. Saat menarik nafas tulang rusuk berkembang. Kondisi ini menurunkan nyeri iga yang sering dialami oleh ibu pada trimester ketiga akibat fetus dalam uterus mendorong keatas dalam rangka iga atau dari regangan otot-otot dan ligamenta sekitar iga. Keadaan ini seringkali memburuk pada satu sisi dan bisa sangat sakit, terutama bila bayi menendang.

Menurut Namuri (2011), bahwa dengan melakukan gerakan *pilates* dapat menjaga kondisi tubuh selalu bugar, rileks, mood positif ibu hamil selalu terjaga, serta menyetabilkan ketegangan fisik dan emosi yang dialami ibu hamil saat menjalani kehamilan maupun saat menghadapi persalinan. Metode *pilates* dapat juga digunakan sebagai media untuk mengatasi depresi, memulihkan ketegangan pada otot, membuat setiap persendian pada tubuh lebih fleksibel, melancarkan peredaran darah, dan dapat mengurangi stres serta kecemasan dimana umumnya lebih sering dialami oleh ibu hamil terutama memasuki trimester ketiga. Ibu hamil yang melakukan latihan *pilates* secara rutin dapat meningkatkan keyakinan pada dirinya bahwa ia bisa melewati dengan baik masa kehamilannya (Jaqin, N 2019), dan merubah pikiran negatif yang sebelumnya sering muncul menjadi positif. Hal ini dikarenakan saat melakukan latihan *pilates*, sensasi fisik yang diaktivasi oleh saraf simpatis ditekan oleh meningkatnya kinerja saraf parasimpatis yang berimbas pada terjadinya pelepasan otot-otot tubuh, penurunan denyut jantung, normalnya ritme nafas dan lancarnya peredaran darah ke seluruh tubuh akibatnya ibu hamil akan berada pada kondisi rileks, tenang dan nyaman (Yosefa, F, 2013).

Kondisi tersebut tentunya akan membuat ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinannya.

VI. SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian Dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *pilates* menggunakan *birth ball* terhadap peningkatan *self efficacy* pada kehamilan trimester III. pada kelompok intervensi derajat *self efficacy* yang tergolong tinggi sebesar 12%, sedangkan pada kelompok kontrol 29%. Setelah intervensi diberikan derajat *self efficacy* menunjukkan ada perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$), dimana pada kelompok intervensi yang tergolong *self efficacy* tinggi sebesar 94% dan pada kelompok kontrol sebesar 47%.

B. SARAN

Dapat dipromosikan dan dijadikan sebagai alternatif senam hamil di unit pelayanan kebidanan, terutama pada unit pelayanan tingkat dasar sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* semua ibu hamil dan dapat memanfaatkan pelayanan tingkat dasar lebih maksimal dan kolaborasi strategi yang efektif dan efisien antar petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan yang berbasis bukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayanniyi O. Nyeri Punggung Bawah dalam Kehamilan: Realitas dan Tantangan. Ghana Jurnal Fisioterapi. 2013;4(1).
- Azura, I. N., Azlina, I., Rosnani, Z., & Norhayati, M. N. (2020). Effectiveness of an antenatal-exercise counseling module on knowledge and self-efficacy of nurses in Northeast Peninsular Malaysia: A quasiexperimental study. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(3), 84–92. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.3.9>.
- Antônio da Luz, Jr, dkk, 2014, Effectiveness of Mat Pilates or EquipmentBased Pilates Exercises in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A

- Randomized Controlled Trial, Physical Therapy, May 2014; 94: 623 – 631.
- Bandura, A. (2017). Self_Efficacy in Changing SOcieties. In 2017 12th International Conference on Ecological Vehicles and Renewable Energies, EVER 2017. <https://doi.org/10.1109/EVER.2017.7935960>.
- Baston. (2011). Antenatal Care. Jakarta: EGC.
- Creedy, D.K., Shochet, I.M., & Horsfall, J. (2010). Childbirth and the development of acute trauma symptoms: Incidence and contributing factors. *Birth*, 27, 104-111.
- Doris, F. (2007). Oxford Handbook of Midwifery. In *Journal of Advanced Nursing* (Vol. 58). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04271.x>.
- Dahlan MS. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Feist, J & Feist, G. J. (2010). Theories of personality (5 th ed). Boston: McGraw Hill.
- Gau M-L, Chang C-Y, Tian S-H, Lin KC. (2011). Effects of Birth Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy during Childbirth: a Randomised Controlled Trial in Taiwan.
- Midwifery [Internet]. 2011 Dec;27(6):e293300.
- Gau M-L, et al., 2011. Effects Of Birth Ball Exercise On Pain And Self Efficacy During Childbirth : A Randomised Controlled Trial In Taiwan. Elsevier Midwifery.27 : 293-300.
- Husin, 2014, Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan, Sagung Seto, Jakarta.
- Jaqin, N., Syafar, M., Arsunan, A. A., Prihantono, & Suryani, A. (2019). Differences in self-efficacy before and after antenatal education. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(4), 496–501. [https://doi.org/10.5958/09765506.2019.00745.9](https://doi.org/10.5958/0976-5533.2019.00745.9).
- Jannatun Na'im. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan. Jakarta: Universitas Islam Negri.
- Kurniawati, Ade, dkk.2017. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*.5(1) : 1-10.
- Lowe, N.K. (2010). Maternal confidence for labor: development of the childbirth self-efficacy inventory. *Research in Nursing* 6 Health 16(2), 141-149.
- Leung RWC, Li JFP, Leung MKM, Fung BKY, Fung LCW, Tai SM, et al. (2013) Efficacy of Birth Ball Exercises on Labour Pain Management. *Hong Kong Med J*.
- Morvarid Ghasab Shirazil ID, Shahnaz Kohan2, Firoozeh Firoozehchian1, Elham Ebrahimi3* ID. 2019. Experience of Childbirth With Birth Ball international. *Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, Volume 7, No. 3, July 2019.
- Miyamoto G, 2013, Efficacy of the Addition of Modified Pilates Exercises to a Minimal Intervention in Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial, *Physical Therapy*, Mar 2013; 93: 310 – 320.
- Nelson. (2013). Ilmu Kesehatan Anak Esensial. Singapura: Saunders Elsevier.
- Namuri, L. (2011). Pilates untuk kehamilan. Jakarta : Dian Rakyat.
- Notoatmojo, S.(2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*,. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Riu, D. S., Mappaware, N. A., Fujiyanto, Asmi, M. N., & Tansil, A. R. (2020). Maternal hemoglobin concentration and birth weight: A report from mother and child tertiary hospital. *Enfermeria Clinica*, 30, 92–95.

<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.042>.

Sriwenda D, Yulinda. Efektivitas Latihan Birthball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan NormalEfikasi Diri (Efektifitas Latihan Birthball terhadapPrimipara dengan Persalinan Normal). Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. 2016.

Yosefa, F, 2013, Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil, Karya Tulis Ilmiah, Universitas Riau Program Studi Ilmu Keperawatan.