

JOB SHEET

NAMA KOMPETENSI : Asuhan Kebidanan Holisticcare

UNIT KOMPETENSI : Gym Ball (Birth Ball)

WAKTU : 10 Menit

A. REFERENSI

Arimurti, I. S., Aini, R., & Rosmilawati, R. (2020). Asuhan Umum Kebidanan Komplementer
Complementary General Midwifery Care.

B. OBJEKTIF PERILAKU

1. Setelah mengikuti praktikum, mahasiswa dapat menyiapkan alat untuk melakukan Gym Ball sesuai dengan prosedur yang telah di berikan
2. Mahasiswa dapat melakukan Gym Ball dengan benar sesuai dengan prosedur yang ada pada job shett.

C. DASAR TEORI

Gym ball adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil dan ibu melahirkan yang bertujuan untuk membantu ibu mengatasi nyeri pada proses persalinan dan dapat mempercepat proses kemajuan persalinan dan memperlebar panggul. Beberapa manfaat gym ball pada masa kehamilan diantaranya :

1. Di masa kehamilan, Bumil bisa menggunakan *Gymball* saat usia kandungan memasuki trimester ketiga.
2. Pada usia kehamilan ini, ukuran janin yang semakin membesar dapat menekan pembuluh darah dan saraf pada area panggul serta punggung.
3. Hal ini kerap membuat Bumil merasakan nyeri pada area tersebut.
4. Duduk di atas *Gymball* juga akan membuat Bumil menjaga posisi duduk yang tegak. Posisi ini juga termasuk olahraga
5. Rutin melakukannya dapat menguatkan otot perut dan punggung dan memperbaiki postur, sehingga nyeri punggung bisa berkurang dan tubuh lebih siap untuk melakukan persalinan.

Beberapa manfaat gym ball pada masa persalinan diantaranya :

1. Membantu Bumil mendapatkan posisi yang nyaman saat persalinan.
2. Mengurangi nyeri saat persalinan.
3. Mengurangi rasa sakit akibat kontraksi.
4. Mengurangi rasa cemas saat menunggu persalinan.
5. Membantu membuka panggul, sehingga memudahkan janin turun ke jalan lahir.

Tujuan dari tindakan Gym ball diantaranya

1. Membantu menyeimbangkan ligamen, tendon, dan otot di daerah panggul.
2. Membantu memperkuat punggung bagian bawah.
3. Memperbesar diameter panggul, yang akan memudahkan proses persalinan.
4. Dapat meningkatkan aliran darah ke rahim.
5. Dapat meredakan sakit punggung.
6. Mengurangi stres dan kecemasan.
7. Membuat tidur menjadi lebih nyenyak

D. PETUNJUK BAGI MAHASISWA





1. Melakukan secara sistematis
2. Baca dan pelajari lembar kerja yang tersedia
3. Ikuti petunjuk Dosen/Instruktur Laboratorium
4. Tanyakan pada Dosen/Instruktur Laboratorium bila terdapat hal-hal yang kurang dimengerti
5. Siapkan Alat dan Bahan yang diperlukan

E. KESELAMATAN KERJA

1. Perhatikan prinsip-prinsip Pencegahan Infeksi (PI), yaitu dengan mencuci tangan dan menggunakan APD sebelum melakukan tindakan
2. Perhatikan kebersihan lingkungan sekitar.
3. Setelah mencuci tangan jauhkan tangan dari benda-benda yang sudah terkontaminasi.







ALAT- ALAT YANG DI GUNAKAN PADA TINDAKAN GYM BALL

No	Nama alat	Gambar	No	Nama alat	Gambar
1	Musik		2	Aroma Terapi	
3	Matras		4	Gym Ball	

5	Tisue		6	APD	
7	Sabun Cuci tangan		8	Tempat sampah	

PROSEDUR PELAKSANAAN GYM BALL

No	Langkah	Gambar
1.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pasien pastikan pasien sesuai dengan etiket 2. Jelaskan prosedur tindakan 	
2.	<p>Persiapkan ruangan dalam kondisi hangat, terang dan tidak pengap</p> <p>Key point</p> <p>Jaga privacy pasien</p>	
3.	<p>Menyiapkan alat-alat</p> <p>Key Point :</p> <p>✓ Pastikan alat-alat sudah tersedia dengan lengkap</p>	
4.	<p>Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun, kemudian bilas di air mengalir, lalu keringkan dengan tisue</p> <p>Key point</p> <p>Lepaskan jam tangan, dan perhiasan sebelum mencuci</p>	
5.	<p>Meminta ibu untuk duduk diatas bola dengan kaki sedikit membuka, tangan ibu diletakan di pinggang atau dilutut kemudian meminta ibu untuk menggerakan pinggul ke samping kanan dan kiri atau kedepan dan belakang. mengikuti aliran menggelinding bola</p>	

6.	Meminta ibu untuk duduk dilantai dengan posisi jongkok dan membelakangi atau menyandar pada gymball dengan tangan ibu diletakan diatas perut. Kemudian meminta ibu menarik nafas pada posisi ini (bola menempel pada tembok atau papan sandaran)	
7.	Meminta ibu untuk duduk berlutut dengan memposisikan badan ibu bersandar kedepan seperti merangkul bola, pantat sedikit keatas kemudian menggerakan badan ibu kesamping kiri dan kanan mengikuti aliran menggelinding bola	
8.	Meminta ibu untuk berdiri dengan kaki sedikit dibuka, dengan memposisikan badan ibu bersandar kedepan merangkul suami atau pendamping persalinan. Kemudian menggerakan pinggul kesamping kiri dan kanan	
9.	Melakukan evaluasi setelah melakukan tindakan gym ball	
10.	Merapihkan alat yang sudah digunakan	
11.	Mencuci tangan 6 langkah dengan menggunakan sabun dan membilas di air mengalir, lalu mengeringkan dengan tissue.	

EVALUASI

1. Mahasiswa melakukan pengkajian data subjektif pada pasien secara individu.
2. Setiap tahap dapat dikerjakan dengan, teliti dan sistematis sesuai dengan prosedur.
3. Pembimbing dosen menilai langkah-langkah setiap tahapan dengan menggunakan checklist.