

EFEKTIVITAS PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I PADA IBU PRIMIPARA

¹Nila Khoirunnisa Syamtari*, ²Siti Farida

¹Duta Universitas Duta Bangsa Surakarta, nilakhoirunnisa4@gmail.com

²Universitas Duta Bangsa Surakarta, siti_farida@udb.ac.id

ABSTRAK

Persalinan kala I merupakan tahap pertama dari proses persalinan dimana seorang ibu mengalami kontraksi rahim untuk membuka serviks dan memulai proses kelahiran bayi. Perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada ibu dapat mempengaruhi kenyamanan dan kemajuan persalinan. Salah satu aspek penting dalam persalinan adalah posisi tubuh ibu. Posisi yang baik dan aktif dapat membantu mempercepat proses persalinan dan mengurangi rasa sakit serta komplikasi yang mungkin terjadi, dengan menerapkan metode pelvic rocking exercise. Pelvic rocking adalah gerakan ayunan yang dilakukan oleh ibu bersalin untuk meningkatkan fleksibilitas panggul, merilekskan otot-otot panggul serta melebarkan serviks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelvic rocking exercise terhadap lama persalinan Kala I pada primipara. Rancangan penelitian ini menggunakan post test only design with control groups. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu primipara. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok kontrol (ibu bersalin kala I yang tidak diberikan pelvic rocking exercise) dan kelompok intervensi (ibu bersalin kala I yang diberikan pelvic rocking exercise) dengan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$. Rata-rata lama persalinan kala I untuk kelompok kontrol yaitu sebesar 753 menit, sedangkan rata-rata lama persalinan kala I untuk kelompok intervensi sebesar 478 menit. Selisih rata-rata kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu 275 menit.

Kata Kunci : Pelvic Rocking, Lama Kala I, Primipara

ABSTRACT

The first stage of labor is the first stage of the birth process where a mother experiences uterine contractions to open the cervix and start the process of giving birth to a baby. The physical and emotional changes that occur in the mother can affect the comfort and progress of labor. One important aspect of childbirth is the position of the mother's body. A good and active position can help speed up the delivery process and reduce pain and complications that may occur, by applying the pelvic rocking exercise method. Pelvic rocking is a swinging movement performed by pregnant women to increase pelvic flexibility, relax the pelvic muscles and dilate the cervix. The purpose of this study was to determine the effectiveness of pelvic rocking exercise on the duration of the first stage of labor in primiparas. The research design used a post test only design with control groups. The sample in this study were primiparous mothers. Based on the results of the study, there was a significant difference between the average control group (mothers in the first stage of labor who were not given pelvic rocking exercise) and the intervention group (mothers in the first stage of labor who were given pelvic rocking exercise) with a Sig. of $0.000 < 0.05$. The average length of the first stage of labor for the control group was 753 minutes, while the average length of the first stage of labor for the intervention group was 478 minutes. The average difference between the control group and the intervention group was 275 minutes

Keyword : Pelvic Rocking, The duration of the first stage of labor, Primipara

PENDAHULUAN

Menurut Wiknjastro (2008) persalinan adalah proses alamiah dimana terjadi pembukaan servik serta pengeluaran janin dan plasenta di uterus ibu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan normal yang dikenal dengan istilah 5P, yaitu: Power (tenaga dan his), Passage (jalan lahir), Passenger (janin), Psikis ibu bersalin dan Penolong persalinan. Tahapan persalinan terdiri dari 4 tahap yaitu; 1) kala I (Pembukaan); 2) kala II (Pengeluaran Janin); 3) kala III (Pelepasan) dan kala IV (Observasi). Kala I (Pembukaan) adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap. Lamanya kala I untuk primigravida berlangsung 12 jam sedangkan multigravida sekitar 8 jam. Berdasarkan kurva Friedman, diperhitungkan pembukaan primigravida 1 cm/jam dan pembukaan multigravida 2 cm/jam. Dengan perhitungan tersebut maka waktu pembukaan lengkap dapat diperkirakan (Manuaba, 2013).

Persalinan kala I merupakan tahap pertama dari proses persalinan dimana seorang ibu mengalami kontraksi rahim untuk membuka serviks dan memulai proses kelahiran bayi. Selama proses persalinan berlangsung, banyak perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada ibu yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kemajuan persalinan. Bidan sesuai dengan kewenangannya harus dapat memberikan pelayanan dalam asuhan kebidanan pada kala I persalinan yang meliputi ; pengaturan posisi, hidrasi, memberikan dukungan moral, pengurangan nyeri tanpa obat, memantau kemajuan persalinan normal dan penggunaan partograf serta memantau proses penurunan janin melalui pelvic selama persalinan dan kelahiran. Salah satu aspek yang penting dalam persalinan adalah posisi tubuh ibu. Posisi yang baik dan aktif dapat membantu mempercepat proses persalinan dan mengurangi rasa sakit serta komplikasi yang mungkin terjadi. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan gerakan atau latihan yang dikenal sebagai *pelvic rocking exercise*.

Menurut Theresa Jamieson (2011) dalam Wulandari dan Wahyuni (2019), mengatakan bahwa *pelvic rocking* merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah panggul. Teknik ini sering disarankan selama persalinan. Untuk meningkatkan relaksasi dan memungkinkan gaya gravitasi untuk membantu perajalanannya bayi melalui jalan lahir. Sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat. Menurut Wulandari dan Wahyuni (2019), ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala I dengan *p value* 0,008 ($<0,05$) dan ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama Kala II dengan *p value* 0,007 ($<0,05$).

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan *post test only design with control groups*. Desain ini dilakukan untuk menguji pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan kala I yang fokus analisis akan mencakup durasi persalinan kala I pada ibu primipara. Penelitian ini menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu bersalin primipara. Jumlah sampel sebanyak 20 orang dengan masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang. Kelompok intervensi akan didampingi oleh Bidan selama persalinan untuk menerima panduan dan bimbingan mengenai teknik pelvic rocking yang tepat. Kelompok kontrol akan menerima asuhan persalinan normal (APN) yang biasa dilakukan oleh Bidan. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode statistik yaitu uji *t independen* atau uji *chi-square*, untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan kala I pada ibu primipara diperoleh hasil sebagai berikut:

Rerata Lama Persalinan Kala I

Tabel 1. Distribusi Rerata Lama Persalinan Kala I (n= 20)

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Lama Persalinan Kala I	Kelompok Kontrol	10	753.00	102.095	32.285
	Kelompok Intervensi	10	478.00	77.717	24.576

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*Mean*) lama persalinan kala I untuk kelompok kontrol (ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise*) yaitu sebesar 753 menit (12,6 jam), sedangkan untuk kelompok intervensi (ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise*) nilai rata-rata lama persalinan kala I (*Mean*) sebesar 478 menit (8 jam).

Menurut hasil penelitian Surtiningsih, dkk (2016), terdapat perbedaan lama waktu persalinan kala I pada ibu primipara yang dilakukan *Pelvic Rocking Exercises* dan yang tidak dilakukan *Pelvic Rocking Exercises* dengan uji independent *t-test* didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha$ (0,05). Rata-rata lama kala I pada kelompok perlakuan adalah 142 menit sedangkan rata-rata lama kala I pada kelompok kontrol adalah 277 menit. Nilai *Mean Difference* yaitu 135 menit yang jika dihitung *t* dari nilai rata-rata kala I pada kelompok kontrol adalah 277 menit dan pada kelompok perlakuan adalah 142 menit terdapat perbedaan 135 menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Batubara, dkk (2019) yang menyatakan bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada pasien yang melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* lebih cepat sebesar 138,2 menit dibandingkan pasien yang tidak melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball*.

Mobilisasi persalinan dengan *pelvic rocking*, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi bayi pada leher rahim tetap kosong ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat. Pada saat proses persalinan memasuki kala I, jika duduk di atas bola, dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul (*Pelvic Rocking*) kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah, mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim, dan tekanan di kandung kemih (Aprilia, 2011).

Menurut Hermina (2015), melakukan latihan mobilitas dapat menjaga ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek. *Pelvic rocking exercise* (PRE) merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir.

Efektifitas *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Kemajuan Persalinan Kala I pada Ibu Primipara

Tabel 2. Independent Samples Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Waktu Persalina n Kala I	Equal variances assumed	.64	.431	6.77	18	.000	275.000	40.575	189.75	360.24
			9	8					5	5
	Equal variances not assumed			6.77	16.80	.000	275.000	40.575	189.75	360.24
				8	8				5	5

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok kontrol (ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise*) dan kelompok intervensi (ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise*). Selisih rata-rata kelompok kontrol (ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise*) dan kelompok intervensi (ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise*) yaitu sebesar 275 menit (4,6 jam).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Prasetyani, dkk (2023), yang mengatakan bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada primipara yang melakukan *pelvic rocking exercise* dengan *birth ball* terjadi selama 4 jam 25 menit. Sedangkan rata-rata kemajuan persalinan pada primipara yang tidak melakukan *pelvic rocking exercise* dengan *birth ball* terjadi selama 6 jam 5 menit. Terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* dengan *birth ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu primipara ($p\text{-value} = 0.000 < 0,05$). Nilai perbedaan rata-rata sebesar 2 jam 20 menit, sehingga primipara yang melakukan *pelvic rocking exercise* dengan *birth ball* memiliki kemajuan persalinan 2 jam 5 menit lebih cepat dibandingkan dengan primipara yang tidak melakukan *pelvic rocking exercise*.

Tahapan persalinan terdiri dari 4 tahap yaitu; 1) kala I (Pembukaan); 2) kala II (Pengeluaran Janin); 3) kala III (Pelepasan) dan kala IV (Observasi). Kala I (Pembukaan) adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap. Lamanya kala I untuk primigravida berlangsung 12 jam sedangkan multigravida sekitar 8 jam. Berdasarkan kurva Friedman, diperhitungkan pembukaan primigravida 1 cm/jam dan pembukaan multigravida 2 cm/jam. Dengan perhitungan tersebut maka waktu pembukaan lengkap dapat diperkirakan (Manuaba, 2013).

Menurut Prawirohardjo (2010) dalam Wulandari dan Wahyuni (2019), masa kala I pada ibu primigravida terjadi sekitar 13 jam sedangkan pada ibu multigravida sekitar 7 jam. Kala pertama selesai apabila pembukaan serviks lengkap. Intensitas kontraksi uterus meningkat sampai kala pertama dan frekuensi menjadi 2 sampai 4 kontraksi dalam 5 sampai 10 menit, juga lamanya his meningkat mulai dari 20 detik pada awal partus ibu sampai mencapai 60 sampai 90 detik pada kala pertama.

Posisi duduk di atas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat proses persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan di atas bola sangat

mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, klien bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman di atas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi. Dengan bola di lantai atau di tempat tidur, klien dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu di atas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat (Aprilia, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok kontrol (ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise*) dan kelompok intervensi (ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise*) dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$. Rata-rata lama persalinan kala I untuk ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise* yaitu sebesar 753 menit (12,6 jam), sedangkan rata-rata lama persalinan kala I untuk ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise* sebesar 478 menit (8 jam). Selisih rata-rata lama persalinan ibu bersalin kala I yang diberikan *pelvic rocking exercise* dan ibu bersalin kala I yang tidak diberikan *pelvic rocking exercise* yaitu 275 menit (4,6 jam).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesi. 2010. Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Gagas Media, Jakarta
- Batubara, A., Mahayani, E., & Al Faiq Agma, A. 2019. Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018. COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan, Vol. 1, No.1, Hal. 11–18
- Hermira CW, Wirajaya A. 2015. Hypnobirthing The Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia dan Penuh Percaya Diri. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Manuaba, Ida A.C. 2013. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta: EGC
- Prasetyani, P.L. Qomariyah. Jona, R.N. 2023. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dengan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. Vol.1, No.1. E-ISSN: 2963-2005, P-ISSN: 2964-6081 ; Hal 187-197.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Surtiningsih. Susiloretni, K.A. Wahyuni, S. 2016. Efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. Jurnal Keperawatan Sudirman. Vol 11.No 2. Hal : 117-129
- Theresa Jamison. 2011. Yoga For Pregnancy: Vitality Relaxation Balance. Australia. Hinkler Books Pty LTD
- Wiknosastro, Hanifa. 2008. Ilmu Kandungan. Jakarta: PT. Bina Pustaka
- Wulandari, RR. C.L. Wahyuni, Sri. 2019. Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol.7 No.1. Hal : 67 – 78