

---

## Efektivitas *Exercise Pelvic Rocking* untuk Mempercepat Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB R Pandeglang Tahun 2022

*Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise to Accelerate Active Phase First Stage of Labor at PMB R Pandeglang in 2022*

<sup>1)\*</sup> **Rini Setiyani** <sup>2)</sup> **Uci Ciptiasrini**  
<sup>1,2</sup> Universitas Indonesia Maju.

\*Email: <sup>1)</sup> [rinisetiyani.150688@gmail.com](mailto:rinisetiyan1.150688@gmail.com), [uci.ciptiasrini7@gmail.com](mailto:uci.ciptiasrini7@gmail.com)

\*Correspondence: <sup>1)</sup> *Rini Setiyani*

---

DOI:

10.59141/comserva.v4i1.1327

### ABSTRAK

Penyebab kematian ibu di Indonesia terbanyak pada tahun 2019 adalah perdarahan salah satunya disebabkan oleh persalinan lama mencapai 4,3%. Di Provinsi Banten penyebab kematian ibu 19,74% karena persalinan lama. Kabupaten Pandeglang penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh perdarahan sebesar 30% serta partus lama sebesar 20%. Persalinan memanjang merupakan persalinan abnormal. Dampak dari persalinan memanjang yaitu dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi/janin. Penanganan persalinan lama dikembangkan di dunia kesehatan yaitu melalui penanganan komplementer sebagai cara mengatasi/pengoptimalisasi tindakan medis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *exercise pelvic rocking* untuk mempercepat persalinan kala I fase aktif di PMB R tahun 2022. Metode penelitian ini adalah SCLR. Hasil asuhan kebidanan bahwa pada responden 1 yang diberikan intervensi *exercise pelvic rocking* menggunakan *gym ball* sebelum evaluasi 4 jam sudah mengalami pembukaan serviks 10 cm (lengkap) sedangkan pada responden 2 yang tidak diberikan intervensi apapun dilakukan evaluasi 4 jam pembukaan serviks 8 cm (belum lengkap). Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu bersalin untuk mempercepat kala I fase aktif. Diharapkan masyarakat khususnya ibu bersalin dapat mengimplementasikan *exercise pelvic rocking* untuk mempercepat persalinan kala I fase aktif.

**Kata kunci:** Efektivitas *exercise pelvic rocking*, persalinan kala I fase aktif

### ABSTRACT

*The most common cause of maternal death in Indonesia in 2019 was bleeding, one of which was caused by prolonged labor, reaching 4.3%. In Banten Province, the cause of maternal death is 19.74% due to prolonged labor. Pandeglang Regency causes the highest number of deaths due to bleeding at 30% and prolonged labor at 20%. Prolonged labor is abnormal labor. The impact of prolonged labor is that it can cause death to the mother and baby/fetus. Treatment for prolonged labor has been developed in the world of health, namely through complementary treatment as a way to overcome/optimize medical procedures. The aim of this research is to determine the effectiveness of pelvic rocking exercise to speed up the first stage of labor in the active phase in PMB R in 2022. The method of this research is SCLR. The results of midwifery care showed that respondent 1 who was given pelvic rocking exercise intervention using a gym ball before the 4 hour evaluation had experienced a cervical opening of 10 cm (complete) while respondent 2 who was not given any intervention underwent a 4 hour evaluation of cervical opening of 8 cm (not complete). . It is hoped that it can be an additional*

*reference for providing midwifery care to mothers giving birth to speed up the first stage of the active phase. It is hoped that the community, especially women giving birth, can implement the pelvic rocking exercise to speed up labor during the first active phase.*

**Keywords:** *Effectiveness of pelvic rocking exercise, active phase of first stage of labor*

---

## **PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 ditemukan 99% kematian ibu terjadi di negara berkembang yaitu 239/100.000 kelahiran hidup, sedangkan kematian ibu di negara maju yaitu 12/100.000 kelahiran hidup. Menurut SDKI tahun 2018 AKI di Indonesia mencapai 305 per 100.000 KH dan AKB mencapai 24 per 1.000 KH (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Banten pada tahun 2017 sebanyak 226 kasus, tahun 2018 sebanyak 135 kasus dan tahun 2019 yaitu 215 kasus serta jumlah kematian bayi 1.047 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2020). Jumlah kematian ibu di Kabupaten Pandeglang tahun 2019 yaitu 34 kasus dan jumlah kematian bayi 182/23.582 KH<sup>3</sup>. Kecamatan Majasari AKI tahun 2020 ada 6 kasus, jumlah kematian bayi sebanyak 15 kasus dari 8.52 KH. Tahun 2021 AKI ada 3 orang dan AKB ada 12 dari 902 KH ( Profil Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021).

Penyebab kematian ibu di Indonesia terbanyak pada tahun 2019 adalah perdarahan salah satunya disebabkan oleh persalinan lama mencapai 4,3% (Kemenkes RI, 2017). Begitu juga dengan Provinsi Banten penyebab kematian ibu 19,74% disebabkan oleh penyebab lain salah satunya karena persalinan lama<sup>2</sup>. Kabupaten Pandeglang sendiri penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh perdarahan sebesar 30% serta partus lama sebesar 20% ( Profil Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021).

Meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, salah satunya karena kejadian partus lama. Pada kasus persalinan lama akan menimbulkan banyak resiko baik pada ibu maupun janin antara lain perdarahan, atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, asfiksia berat pada janin, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat Tindakan (Andriani et al., 2022).

Persalinan memanjang merupakan persalinan abnormal yaitu masalah yang masih belum teratasi secara optimal. Dampak dari permasalahan persalinan memanjang yaitu dapat memberikan resiko kematian pada ibu dan bayi/janin. Penanganan persalinan lama dikembangkan di dunia kesehatan yaitu melalui penanganan komplementer sebagai cara mengatasi/pengoptimalisasi tindakan medis. Para ibu hamil trimester III berlatih untuk melakukan senam hamil dalam persiapan persalinan dengan harapan masyarakat mampu melakukan tindakan preventif secara mandiri (Misti et al., 2021).

Latihan mobilitas dibutuhkan oleh ibu hamil untuk menjaga agar ligamen rileks, tetap longgar, dan tidak tegang serta akan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lamanya waktu persalinan kala I dan kala II bisa diperpendek dengan cara melakukan senam atau olah tubuh. *Exercise Pelvic rocking* adalah salah satu gerakan dengan cara menggoyangkan panggul ke sisi depan ke belakang dan ke sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat (Wulandari et al., 2019).

Gustyar (2017) menyatakan bahwa selain menggunakan partograf, ada beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mencegah persalinan lama. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama seperti *pelvic rocking* yang mendukung persalinan agar dapat berjalan secara fisiologis.

Hal ini juga merupakan salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif (Setyorini & Santoso, 2017).

Penelitian Wahyuningsih (2019) ada pengaruh senam hamil *pelvic rocking* terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Praktek Bidan Mandiri. Diharapkan *exercise pelvic rocking* menjadi pilihan terapi atau cara yang aman dan tepat atau efektif untuk mempercepat proses persalinan kala I pada ibu bersalin di PMB. Rizki (2020) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh PRE terhadap kemajuan persalinan, sehingga PRE cukup efektif untuk mempercepat proses persalinan (Andriani et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB R bulan Mei 2022 terdapat ibu bersalin sebanyak 28 orang dan yang mengalami partus lama sebanyak 8 orang (28,5%) (Rini Setiyani, 2022).

Dengan adanya landasan di atas, maka peneliti ingin mengetahui *Efektivitas Exercise Pelvic Rocking* untuk mempercepat Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB R Pandeglang tahun 2022.

## **METODE**

Metode Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelusuran Rujukan Ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidence Based.

Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu bersalin dengan karakteristik yang sama yang datang berkunjung ke PMB R tahun 2022. Kriteria ibu bersalin yang masuk ke dalam penelitian ini adalah ibu bersalin primipara (G1POA0) hamil aterm kala I fase aktif pembukaan 4 cm, dan tidak ada riwayat komplikasi selama masa prenatal maupun penyakit penyerta pada masa kehamilan dan ibu dapat berkomunikasi dengan baik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara hasil asuhan kebidanan pada ibu bersalin yang di berikan intervensi *exercise pelvic rocking* dan yang tidak di berikan intervensi.

Pada responden 1 yang di berikan intervensi *exercise pelvic rocking* menggunakan *gym ball* mengalami percepatan persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan responden 2 yang tidak diberikan intervensi apapun.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ratna Ariesta Dwi Andriani tahun 2022 yang berjudul pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Pada Ibu Bersalin Terhadap lama Waktu Persalinan menggunakan penelitian observasional, dengan rancangan *Quasi Experiment* jenis *nonequivalent control group design*, diperoleh hasil penelitian nilai *P value* yaitu  $0,000 < 0,05$  ini artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan *pelvic rocking exercise* dan yang tidak melakukan terhadap lama waktu persalinan (Andriani et al., 2022).

Maka dapat di simpulkan setelah diberikan intervensi *Exercise Pelvic Rocking* ada pengaruh pada ibu bersalin kala I fase aktif. Sehingga antara hasil penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya ada kesesuaian hasil yang diperoleh setelah dilakukan intervensi.

Penatalaksanaan yang di lakukan peneliti yaitu menjelaskan kepada ibu bersalin akan dilakukan intervensi *Pelvic Rocking* menggunakan *Birthing Ball* atau *gym ball* selama persalinan kala I fase aktif berlangsung. Peneliti mengisi tabel perbandingan hasil asuhan kebidanan antara responden 1 dengan responden 2 yang ada di lembar instrument penelitian untuk mengetahui percepatan persalinan kala I fase aktif dengan menilai pembukaan serviks pada responden sesuai dengan partograf.

Hasil yang ada di tabel perbandingan responden 1 dengan responden 2 diperoleh kesamaan dengan hasil penelitian terdahulu menurut RR Catur Leny Wulandari tahun 2019 yang berjudul

*Efektivitas Pelvic Rocking Exercise* Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan dan Lama Persalinan, dengan jenis penelitian kuantitatif *quasi eksperimental design*, dengan rancangan yang digunakan adalah *posttest only control group design*, diperoleh hasil penelitian ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* (PRE) dengan lama kala I dengan p value 0,008 (<0,05). Ibu bersalin Kala I yang melakukan PRE dapat mempercepat kemajuan dan lama persalinan (Wulandari et al., 2019).

Hasil pebelitian Dwi Setyorini tahun 2021 mengenai Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Di UPT Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten, jenis penelitian menggunakan *quasi eksperimental* desain menggunakan rancangan *posttest only design with control groups*, diperoleh hasil analisis bivariat ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten tahun 2021 dengan nilai sigifikansi 0,001 *Pelvic rocking exercise* berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif (Setyorini & Santoso, 2017).

Menurut Hidajatunnikma pada tahun 2020 melakukan penelitian yang berjudul *Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara* dengan Metode penelitian kepustakaan atau *Systematic Literature Reviews* (SLR), diperoleh hasil *Pelvic Rocking Exercise* dinilai efektif untuk memperpendek waktu kala I fase aktif sampai dengan pembukaan lengkap pada ibu bersalin primipara (Hidajatunnikma et al., 2020).

Sehingga dapat disimpulkan terjadi percepatan persalinan kala I fase aktif pada responden yang diberikan intervensi *exercise pelvic rocking*. Penelitian ini menunjukkan *exercise pelvic rocking* dengan menggunakan *Birthing Ball* sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan. Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan *Pelvic rocking* adalah latihan menggerakkan panggul ke depan dan ke belakang, gerakannya bisa bervariasi mulai dari bertumpu pada punggung, duduk di gym ball, atau bertumpu pada tangan dan lutut. Gerakan pelvic rocking di atas gym ball dapat mengurangi rasa nyeri hingga membuat calon ibu merasa lebih nyaman, maka semakin rileks seseorang, hormon oksitosin akan mendominasi. "Hormon cinta" ini membantu agar bayi lebih cepat turun ke jalan lahir. Sebaliknya jika merasa tegang, adrenalin akan mendominasi dan membuat mulut rahim meneba (Hidajatunnikma et al., 2020)

Sejalan dengan penelitian Lea Ingne Reffita tahun 2021 yang berjudul *Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara* menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau *Systematic Literature Reviews* (SLR) diperoleh hasil bahwa dengan menggunakan teknik Pelvic Rocking Exercise dengan bantuan alat *birthing ball* dapat membuat waktu persalinan pada ibu bersalin menjadi lebih cepat (Hidajatunnikma et al., 2020).

Menurut peneliti hasil penelitian yang dilakuakan intervensi *exercise pelvic rocking* sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan ada pengaruh antara *pelvic rocking* dengan percepatan persalinan kala I fase aktif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang *efektivitas exercise pelvic rocking* untuk mempercepat persalinan kala I fase aktif diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1. Pada ibu bersalin kala I fase aktif yang diberikan intervensi *exercise pelvic rocking* menggunakan *gym ball* yaitu pada saat responden datang pukul 13.00 WIB pembukaan serviks 4 cm setelah diberikan intervensi, evaluasi kemajuan persalinan seharusnya 4 jam kemudian yaitu pukul 17.00 WIB namun pada pukul 16.10 WIB pembukaan serviks sudah lengkap (10cm), responden yang diberikan intervensi mengalami percepatan persalinan kala I fase aktif. 2. Pada ibu bersalin kala I fase aktif yang tidak diberikan intervensi apapun pada saat responden datang pukul 14.00 WIB pembukaan serviks 4 cm dilakukan evaluasi kemajuan

<sup>1)\*</sup> **Rini Setiyani** <sup>2)</sup> **Uci Ciptiasrini**

*Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise to Accelerate Active Phase First Stage of Labor at PMB R Pandeglang in 2022*

---

persalinan 4 jam kemudian yaitu pukul 18.00 WIB pembukaan serviks 8 cm. responden yang tidak diberikan intervensi tidak mengalami percepatan persalinan kala I fase aktif. 3. Pada responden 1 yang diberikan intervensi *exercise pelvic rocking* menggunakan *gym ball* sebelum evaluasi 4 jam sudah mengalami pembukaan serviks 10 cm (lengkap) sedangkan pada responden 2 yang tidak diberikan intervensi apapun dilakukan evaluasi 4 jam pembukaan serviks 8 cm (belum lengkap).

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta. 2020.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Profil Kesehatan Provinsi Banten. Banten. 2020.
3. Dinkes Kabupaten Pandeglang. Profil Dinkes Kabupaten Pandeglang. Pandeglang. 2021.
4. Ratna Ariesta Dwi Andriani. *Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Terhadap Lama Waktu Persalinan*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus. 2022. Jurnal Vol 11, No 1
5. Azizatul Misti. *Efektifitas Abdomen Exercise, Pelvic Rocking dan Stimulation Nipple terhadap Percepatan Persalina*. Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap. 2021. Jurnal volume 11 Nomor 01.
6. RR. Catur Leny Wulandari. Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan dan Lama Persalinan. Fakultas Kedokteran Unissula. 2019. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Volume 7 Nomor 1. <https://docplayer.info/165404140-Efektivitas-pelvic-rocking-exercise-pada-ibu-bersalin-kala-i-terhadap-kemajuan-dan-lama-persalinan.html> Diakses 29 Mei 2022 Pukul 01.30 WIB.
7. Dwi Setyorini. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Di UPT Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten. Universitas Nasional Jakarta. 2021. Jurnal Volume 4 Nomor 02.
8. PMB Rini Setiyani. *Data Bersalin Bulan Mei 2022*. Pandeglang. 2022.
9. M.Prawiro. Pengertian Efektivitas: Kriteria, Aspek, dan Contoh Efektivitas. 2018.
10. Indra Rasyid. 2021. Arti Exercise Adalah: Definisi dan 3 Contoh Kalimat – Exercise Artinya
11. Wulandari. *Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan dan Lama Persalinan*. 2019. Jurnal 5
12. Hidajatunnikma. *Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara*. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. 2020.
13. Krisna Oktavianus. *Gerakan Exer pelvic*. 2020.
14. IBI Provinsi Banten. *Modul Pelatihan Midwifery Update 2021*. Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia IBI Provinsi Banten. 2021.
15. dr. Shofa Nisrina Luthfiyani. *Partus Lama*. 2020.
16. Lea Ingne Reffita. *Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy. 2021. Jurnal Volume 16 Vomor 03.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).