

PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISES MENGGUNAKAN BIRTHING BALL PADA IBU BERSALIN KALA I TERHADAP KEMAJUAN DAN LAMA PERSALINAN

Fidatul Jamila¹, Yana Agus S¹, Zummatul Atika¹

fidatul.jamila@stikesurabaya.ac.id

yanasetianingsih@stikessurabaya.ac.id

zummatul.atika@stikessurabaya.ac.id

¹STIKES Surabaya

Diterima : 11 November 2020 . Disetujui : 27 Januari 2021 . Dipublikasikan : 31 Januari 2021

ABSTRAK

Angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas yang cukup tinggi masih menjadi permasalahan besar terutama bagi negara berkembang seperti di Indonesia. Pada ibu dengan kala I dan kala II yang memanjang akan berisiko terjadi perdarahan dengan berbagai penyebab seperti atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sementara pada bayi akan meningkatkan terjadinya risiko kematian, trauma dan infeksi. Kejadian kala I dan kala II memanjang tersebut dapat diminalkan dengan olah fisik dan persiapan pra persalinan. *Pelvic Rocking Exercises* (PRE) adalah latihan untuk menguatkan pinggang dan panggul. Penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *post test only control group*. Responden adalah 36 ibu inpartu dengan usia kehamilan 36 – 40 minggu dibagi dalam 2 kelompok perlakuan dengan PRE dan kelompok kontrol. PRE sangat efektif dalam memperpendek waktu kemajuan persalinan kala I fase aktif dengan nilai Sig.(2-tailed) $0,026 < \alpha 0.0$. PRE juga efektif dalam memperpendek lama persalinan kala II dengan nilai Sig.(2-tailed) $0.005 < \alpha 0.05$ dengan. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa PRE efektif memperpendek waktu kemajuan persalinan kala I dan lama persalinan kala II persalinan pada primigravida.

Kata kunci : persalinan, *Pelvic Rocking Exercise*, birthing ball

ABSTRACT

The high mortality and morbidity rates for pregnant women, in-between and post-partum women are still a big problem, especially for developing countries such as Indonesia. In mothers with prolonged stage I and stage II, there is a risk of bleeding from various causes such as uterine atony, laceration of the birth canal, infection, fatigue and shock, while in infants it will increase the risk of death, trauma and infection. The incidence of stage I and stage II lengthening can be eliminated by physical exercise and pre-labor preparation. *Pelvic Rocking Exercises* (PRE) are exercises to strengthen the waist and pelvis. This research is a quasi experiment with post test only control group design. Respondents were 36 pregnant women with gestational age 36-40 weeks divided into 2 treatment groups with PRE and a control group. PRE is very effective in shortening the progress of labor during the first stage of the active phase with a Sig. (2-tailed) value of $0.026 < \alpha 0.0$. PRE was also effective in shortening the second stage of labor with a Sig. (2-tailed) value of $0.005 < \alpha 0.05$ with. From the results of the study, it was concluded that PRE was effective in shortening the progress of the first stage of labor and the duration of the second stage of labor in primigravidas.

Kata Kunci : labor, *Pelvic Rocking Exercise*, birthing ball

PENDAHULUAN

Angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil, ibu bersalin dan ibu nifas yang cukup tinggi masih menjadi permasalahan besar terutama bagi negara berkembang seperti di Indonesia. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan parameter derajat kesehatan di suatu negara yang dari waktu ke waktu.

Menurut laporan data dari WHO (2017) mencatat bahwa setiap hari pada tahun 2017 ada 810 ibu yang meninggal dunia karena komplikasi kehamilan dan persalinannya. Sedangkan di Indonesia tercatat 38 kematian ibu perhari (berdasarkan AKI 305). Angka tersebut masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga di kawasan ASEAN. Data terkini dari Kementerian Kesehatan (2017) menyatakan bahwa hingga semester I di tahun 2017 terjadi 1.712 kasus kematian ibu saat proses persalinan. Angka tersebut masih jauh untuk mencapai agenda target *Sustainable Development Goals* (SDG's) tahun 2030 yaitu 70/100.000 kelahiran hidup.

Salah satu penyebab penyulit persalinan adalah kejadian partus lama. Indonesia masih harus berbenah dan bekerja keras untuk menyelesaikan target dalam menurunkan AKI. Sebenarnya sebagian besar penyebab utama dari mortalitas dan morbiditas ibu tersebut dapat dicegah melalui upaya pencegahan yang efektif (JNPK-KR, 2014).

Persalinan adalah proses yang luar biasa dan bermakna yang seharusnya sangat membahagiakan dan menyenangkan bagi ibu. Namun dalam banyak kejadian, persalinan masih saja dianggap salah satu proses yang melelahkan dan menyakitkan bagi ibu. Pemahaman bahwa persalinan adalah proses yang mempertaruhkan nyawa menunjukkan bahwa setiap persalinan dapat menghadapi risiko atau bahaya yang mengakibatkan kematian pada ibu dan bayi baru lahir. Insiden persalinan lama juga merupakan penyumbang angka kematian pada ibu dan bayi SDKI (2012) mencatat

bahwa partus lama sebesar 38,2% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eklampsia 16,44%. Hasil survey didapatkan bahwa partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi. Pada ibu dapat terjadi perdarahan, syok dan kematian sedangkan pada bayi dapat terjadi *fetal distress*, asfiksia dan caput. Gustyar (2017) menyatakan bahwa ibu dengan partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 4,3% yaitu 12.176 dari 281.050 persalinan. Hasil *Audit Maternal Perinatal* (AMP) dalam Gustyar (2017) yang dilakukan di RSUD Jepara menyatakan bahwa di Jawa Tengah selama periode tahun 2014 sampai 2015 menyatakan bahwa partus lama sebagai penyulit terbanyak yaitu sebesar 16%. Soekiman dalam Gustyar (2017) melakukan penelitian di RS Mangkuyudan, Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa dari 3005 kasus partus lama, terjadi kematian pada bayi sebanyak 16,4% (50 bayi), sedangkan pada ibu didapatkan 4 kematian. Menurut Kepala Dinas Kesehatan Sumatera Utara yang dikutip oleh Pemerintah Provinsi Sumatera Utara, menyatakan bahwa terdapat 5 orang ibu yang meninggal karena disebabkan oleh partus lama di Sumatera Utara (2014).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka kejadian partus lama adalah dengan pemantauan menggunakan lembar observasi dan partograf pada asuhan persalinan normal sesuai dengan standar asuhan yang telah ditetapkan. Hal ini diharapkan bisa dilakukan sebagai standar prosedur asuhan persalinan bagi semua ibu bersalin dan penolong persalinan. Dukungan suami atau kerabat yang diharapkan mampu memberikan rasa tenang, aman, mengenali kebutuhan ibu akan layanan persalinan selama proses persalinan berlangsung juga akan membantu kelancaran proses persalinan ibu. Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan melatih tubuh secara fisik, salah satunya adalah dengan cara melakukan

gerakan memutar panggul menggunakan *birthing ball* atau dikenal dengan istilah *Pelvic rocking exercise*. Gerakan ini merupakan salah satu cara untuk membantu merespon rasa sakit pada saat kontraksi dan dapat mengurangi rasa nyeri serta memperpendek waktu persalinan. Prinsip kerja *pelvic rocking* dengan *birthing ball* adalah dengan menambah ukuran rongga panggul dengan gerakan menggoyang panggul di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar. Gerakan ini dapat diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. Indikasi penggunaan *birth ball* adalah untuk meredakan nyeri pada ibu inpartu, untuk pembukaan yang lama dan untuk menurunkan kepala bayi yang lama (Aprilia, 2014).

Penelitian di Taiwan menunjukkan hasil bahwa pada kelompok wanita yang melakukan *birth ball exercise* mengalami kala I persalinan yang lebih pendek (Kurniawati, 2017). Sriwenda (2016) membuktikan bahwa lama fase aktif persalinan 30% lebih pendek dan hambatan selama kala II persalinan menurun secara signifikan pada kelompok yang melaksanakan latihan. Studi lain yang dikemukakan oleh Masbait (2015) menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang diberi teknik *pelvic rocking* lebih cepat mengalami pembukaan yaitu 60% selama persalinan kala I sampai pembukaan lengkap. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercises* menggunakan *birthing ball* pada ibu bersalin kala I terhadap kemajuan dan lama persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian *Quasi experiment* dengan desain penelitian *posttest only control design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden dengan populasi semua ibu dengan umur kehamilan 36-40 minggu yang melakukan persalinan di 3 PMB (Praktek Mandiri Bidan) bulan Agustus –

September 2020 dengan jumlah Populasi 40 Responden.

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil normal dengan tanpa komplikasi kehamilan . Kehamilan tunggal dengan presentasi kepala, TFU tidak > dari 40 cm, LiLa tidak > dari 23,5 cm dan tinggi badan > 150. Sampel pada penelitian ini adalah 36 responden, terdiri dari 16 responden kelompok kontrol dan 16 respnden kelompok perlakuan.

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *Pelvic Rocking Execises menggunakan Birthing Ball* dan variabel *dependent* adalah lama waktu kemajuan persalinan kala I fase aktif dan lama persalinan (kala II). Perlakuan *Pelvic Rocking Execises menggunakan Birthing Ball* dilaksanakan sesuai Standar Operating Prosedur (SOP).

Prosedur penelitian ini adalah dengan melakukan pencatatan lama waktu yang diperlukan responden baik dalam kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan pada kala I dan kala II persalinan. Lama waktu kala I diamati pada fase aktif yaitu pembukaan 4 – 10 cm dan lama waktu kala II adalah dari pembukaan lengkap sampai dengan bayi lahir. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi dan partograf.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

NO	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	<20 tahun	4	11,1
2	20-35 tahun	31	86,1
3	>35 tahun	1	2,8
Total		36	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (86,1%) berusia antara 20 -35 tahun

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paritas Responden

NO	Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1	Primigravida	14	38,9
2	Multigravida	22	61,1
Total		36	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (61,1%) adalah multigravida

Tabel 3. Perbedaan Lama Waktu Persalinan Kala I Yang Dilakukan *Pelvic Rocking Exercises* menggunakan *Birthing Ball* Dan Yang Tidak Dilakukan *Pelvic Rocking Exercises*

Kelompok	Kemajuan Persalinan						
	Mean	Min	Max	SD	t	Indep t-tes	
						Mean Deference	Sig.(2-tailed)
Kel. Kontrol	172,18	30	570	148,43	2,337	90,626	0,026
Kel. Perlakuan	81,56	30	180	45,08			

Tabel 4. Perbedaan Lama Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Primipara Yang Dilakukan *Pelvic Rocking Exercises* Dan Yang Tidak Dilakukan *Pelvic Rocking Exercises*

Kelompok	Lama Persalinan						
	Mean	Min	Max	SD	t	Indep t-tes	
						Mean Deference	Sig.(2-tailed)
Kel. Kontrol	19,75	6	27	6,66	3,062	7,625	0,005
Kel. Perlakuan	12,125	4	25	7,40			

Berdasarkan tabel 3 dan 4 didapatkan nilai Sig.(2-tailed) pada kemajuan persalinan kelompok yang diberikan perlakuan *Pengaruh Pelvic Rocking Exercises menggunakan Birthing Ball* sebesar

0,026 < 0,05 dan nilai Sig.(2-tailed) lama persalinan kelompok yang diberikan perlakuan *Pengaruh Pelvic Rocking Exercises menggunakan Birthing Ball* sebesar 0,005 < 0,05 dapat diartikan bahwa

ada perbedaan waktu yang cukup signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

2. Pembahasan

a. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercises* menggunakan *Birthing Ball* terhadap kemajuan persalinan kala I.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birthing Ball* dengan lama kala I dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,026 (<0,05) artinya ada pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok yang diberikan intervensi *pelvick rocking* menggunakan *Birthing Ball* terhadap kemajuan persalinan kala I. Ada 16 orang yang dijadikan kelompok kontrol dan 16 orang yang dijadikan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi berupa *pelvick rocking* menggunakan *Birthing Ball* dan melakukan proses persalinan biasa.

Fase aktif adalah waktu terjadinya pembukaan serviks paling besar dan bagian presentasi janin masuk kedalam pelvis. Pada wanita primigravida diperkirakan akan mengalami dilatasi sedikitnya 1 cm/jam dan ibu multigravida 1,5 cm/jam. Menurut Friedman rata-rata lama waktu persalinan fase aktif pada ibu primipara 5,8 jam atau 348 menit sedangkan menurut Kilpatrick dan Laros lama waktu rata-rata fase aktif pada primipara 8,1 jam atau 486 menit (Walsh,2007).

Gerakan yang dilakukan pada *pevic rocking exercise* dengan menggoyangkan panggul kesisi kanan, kiri dan melingkar akan memberikan tekanan dari kepala bayi terhadap serviks, sehingga dilatasi serviks akan lebih cepat dan memperpendek waktu kala I. Teori ini sesuai dengan penelitian bahwa *pevic rocking exercise* dapat

membantu dilatasi serviks pada persalinan kala I (Aprilia, 2014).

b. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercises* menggunakan *Birthing Ball* terhadap lama waktu persalinan kala II.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala II dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,005 (<0,05) artinya ada pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok yang diberikan intervensi *pelvick rocking* menggunakan *Birthing Ball* terhadap lama persalinan (kala II). Ada 16 orang yang dijadikan kelompok kontrol dan 16 orang yang dijadikan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi berupa *pelvick rocking* menggunakan *birthing ball*, sedangkan kelompok kontrol melakukan proses persalinan biasa.

Dalam proses persalinan penggunaan *birth ball* bisa dilakukan dalam beberapa posisi. Gerakan yang paling lazim adalah duduk diatas bola sambil mendorong panggul serta melakukan gerakan memutar atau seperti membuat ayunan hal ini untuk membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Posisi duduk diatas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses persalinan. Selain itu gerakan PRE dapat membuat tubuh ibu menjadi rileks sehingga aliran oksigen menjadi lebih lancar dan membuat kontraksi uterus menjadi adekuat.

SIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

- a. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercises* menggunakan *Birthing Ball* terhadap kemajuan persalinan kala I.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *Birthing Ball* dengan lama kala I dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,026 (<0,05) artinya ada pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok yang diberikan intervensi *pelvic rocking* menggunakan *Birthing Ball* terhadap kemajuan persalinan kala I.

- b. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercises* menggunakan *Birthing Ball* terhadap lama waktu persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala II dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,005 (<0,05) artinya ada pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok yang diberikan intervensi *pelvic rocking* menggunakan *Birthing Ball* terhadap lama persalinan (kala II).

2. SARAN

Diharapkan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil, tenaga kesehatan dapat menerapkan *pelvic rocking exercises* sebagai salah satu latihan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan diri menghadapi persalinan sehingga lama waktu persalinan dapat lebih pendek.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Y. (2014). *Gentle Birth Balance: persalinan holistik mind, body and soul*. Bandung : Qanita
- Dahlan MS. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan; deskriptif, Bifariat dan Multivariat dilengkapi dengan menggunakan SPSS*.

Cetakan ke 3. Jakarta: Salemba Medika

- 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

- Leung Regina WC, Li Jess FP, Leung Mery KM, Fung B, Fung Lawrence CW, Tai SM, Sing C, Leung WC. (2013). Efficacy of birth ball exercises on labour pain management. *Hongkong Med J*; 19:393-9.

- Ling Gau M, Yi Chang C, Hui Tian S, Chia Lin K. (2011). *Effect of birth ball exercises on pain and self-efficacy during childbirth: A randomised controlled trial in Taiwan*. Elsevier Ltd; Doi:10.1016/J.midw.2011.02.004

- Mirzakhani K, Hejazinia Z, Golmakani N, Sardar MA, Shakeri MT. (2015). Effect of Performing Birth Ball Exercises during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*; 3(1):269-275.

- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan instrument penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Oxorn H, Forte WR. (2010). *Ilmu Kebidanan; patologi & fisiologi persalinan*. Yogyakarta. Yayasan Essentia Medica (YEM

- Purwaningsih, W & Siti, F. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jogjakarta. Nuha Medika.

- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo (YBPSP).