

**EFEKTIFITAS PELVIC ROCKING EXERCISE UNTUK MEMAJUKAN
PERSALINAN KALA I: A LITERATURE REVIEW****Lilis Mamuroh^{1*}, Sukmawati², Furkon Nurhakim³**¹⁻³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi : lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Disumbit: 31 Oktober 2024

Diterima: 05 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.18193>**ABSTRACT**

Childbirth is a process of expelling the products of conception (foetus and placenta) at term through the birth canal or with or without assistance. The problem that is often found during childbirth is prolonged labour, which is one of the causes of maternal and infant death. One of the efforts to deal with prolonged labour is doing exercises, namely pelvic rocking exercise. This research is to determine the effectiveness of pelvic rocking exercise on the length of time in the first stage of labour. This research uses a literature review system with PRISMA, literature search from the PubMed EBSCO, Science Direct, and CINAHL databases. With the keywords parture in women OR mother giving birth, pelvic rocking exercise, stage of labour OR labour stage Parturient women OR mothers giving birth and pelvic rocking exercise AND stage of labour OR labour stage. After searching and analysing, there were 6 articles that were deemed to meet the criteria, with 5 research locations in Indonesia and 1 from Egypt. Pelvic rocking exercise (PRE) is a form of exercise that can be beneficial for mothers who are about to give birth. This exercise can strengthen the abdominal and waist muscles, reduce pressure on the waist, reduce pressure on blood vessels in the uterine area, and reduce pressure on the mother's bladder. The pelvic rocking exercise intervention is effective in shortening the first stage of labour because this intervention stimulates contractions more effectively to open the cervix.:

Keywords: *Effectiveness, Pelvic Rocking Exercise, First Stage of Labour***ABSTRAK**

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan melalui jalan lahir atau menggunakan bantuan atau tanpa bantuan. Masalah yang sering ditemukan pada waktu persalinaan adalah partus lama yang merupakan salah satu penyebab kematian ibu dan bayi. Salah satu upaya penanganan pada partus lama yaitu melakukan latihan yaitu Pelvic rocking exercise. Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pelvic rocking exercise terhadap lama waktu persalinan kala I. Penelitian ini menggunakan sistem literature review dengan PRISMA, pencarian literature dari data base PubMed EBSCO, Science Direct, CINAHL. Dengan kata kunci Parturein women OR Mother giving birth, pelvic rocking exercise, sstage of labor OR Labor stage Parturient women OR Mother giving birth and pelvic rocking exercise AND stage of labor OR Labor stage. Setelah dilakukan pencarian dan analisis terdapat 6

artikel yang dinilai memenuhi kriteria dengan lokasi penelitian 5 di Indonesia dan 1 dari Mesir. Pelvic rocking exercise (PRE) merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat menguntungkan bagi ibu yang akan menghadapi persalinan latihan ini dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang mengurangi tekanan pada pinggang dan dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus dan mengurangi tekanan pada kandung kemih ibu. Intervensi Pelvic Rocking Exercise efektif dalam mempersingkat persalinan Kala I karena intervensi ini merangsang kontraksi lebih efektif untuk pembukaan serviks

Kata Kunci: Efektivitas, *Pelvic Rocking Exercise*, Persalinan Kala I

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan menggunakan bantuan atau tanpa bantuan. Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif sampai kelahiran plasenta (Sulistiyawati dan Nugraheny, 2010).

Permasalahan di Indonesia sendiri masih banyak ditemukan diantaranya adalah partus lama yang merupakan salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir. Mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas masih merupakan masalah besar terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa angka kematian ibu merupakan tolak ukur status kesehatan di suatu negara.

Menurut data dari WHO, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia 5,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan Malaysia dan 2,4 kali lebih tinggi dibanding dengan Thailand. Angka kejadian persalinan lama masih tinggi menurut Departemen Kesehatan (Depkes) tahun 2014, ibu partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 4,3% yaitu 12.176 dari 281.050 persalinan. Penelitian yang dilakukan Soekiman di RS

Mangkuyudan di Yogyakarta didapatkan bahwa dari 3.005 kasus partus lama, terjadi kematian pada bayi sebanyak 16,4% (50 bayi), sedangkan pada ibu didapatkan 4 kematian (Wahyuningsih, 2010).

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2014 juga mencatat bahwa partus lama sebesar 42,96% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eclampsia 16,44%. Hasil survey didapatkan bahwa partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi, ibu dapat terjadi perdarahan dan syok, pada bayi dapat terjadi fetal distress, asfiksia dan caput. Hal ini menggambarkan pentingnya pertolongan persalinan oleh tenaga Kesehatan yang terampil, karena sebagian besar komplikasi terjadi pada saat persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan Dyah Renaningtyas (2013) membuktikan bahwa kelompok kontrol yang diberi teknik nafas dalam mengalami kemajuan persalinan 42,5% selama proses persalinan kala I dibandingkan penelitian yang dilakukan Sahtria Ningsih Masbait (2015) membuktikan bahwa kelompok kontrol yang diberi teknik Pelvic Rocking lebih cepat yaitu 60% selama persalinan kala I sampai pembukaan lengkap Berbagai upaya fisiologis dilakukan untuk mencegah persalinan lama,

seperti senam hamil, teknik nafas dalam. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama seperti pelvic rocking dengan birthing ball 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. (Aprilia, 2011).

Pelvic rocking dengan birthing ball adalah menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul dengan diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar. Pelvic rocking dapat membantu ibu dalam posisi tegak, tetap tegak ketika dalam proses persalinan akan memungkinkan rahim untuk bekerja seefisien mungkin dengan membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka.

Dengan kata lain dapat merangsang dilatasi dan memperlebar outlet panggul. Duduk lurus di atas bola maka gaya gravitasi bumi akan membantu janin atau bagian terendah janin untuk segera turun ke panggul sehingga didapatkan waktu persalinan lebih pendek atau singkat (Aprilia, 2011). Pelvic rocking exercise adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. Pelvic rocking exercise dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih (vesika urinaria) ibu. Effect of pelvic rocking the relief of pelvic pain in pregnant women (Novita N et al, 2018) dilakukan goyang panggul

empat kali Latihan Pelvic rocking exercise juga membantu ibu untuk relax dan meningkatkan proses pencernaan. Resiko Kehamilan bersifat dinamis, karena itu ibu hamil yang pada mulanya normal secara tiba-tiba dapat beresiko tinggi (Katmini, 2020). Tujuan Untuk Mengetahui efektivitas pelvic rocking exercise pada ibu hamil terhadap lama waktu persalinan kala 1.

TINJAUAN PUSTAKA

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 (Syamfari, 2023).

Pada fase ini akan timbul kontraksi, mulai dari kontraksi yang

kecil dan sebentar sampai kontraksi yang makin kuat, sering, dan teratur. Kontraksi diawali dengan selang waktu 30 menit sampai 1 jam dari kontraksi pertama ke kontraksi berikutnya, sampai kontraksi yang makin kuat dan lama dengan selang waktu kurang lebih 3-5 menit selama 1-1,5 menit per kontraksinya. Pada fase pembukaan ini juga mulai terjadi penipisan pada segmen bawah rahim, yang diikuti oleh keluarnya lendir yang bercampur darah, sampai ke tahap terjadinya pembukaan jalan lahir dan pecahnya ketuban. Proses persalinan yang normal dimulai dengan keluarnya lendir bercampur darah, terbukanya jalan lahir, dan yang kemudian diikuti oleh pecahnya ketuban. Jika

proses ini berjalan dengan baik (ketuban pecah terlebih dahulu), persalinan ini dapat dikatakan normal (Kuswanti, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Pencarian artikel dilakukan pada dua database yaitu PubMed, Science Direct, CINAHL, dan Google Scholar yang bertujuan untuk mendapatkan artikel yang sesuai dengan topik yang akan dicari yaitu efektivitas *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan pada ibu intrapartum". Pertanyaan yang akan dicari yaitu: "Bagaimana efektivitas *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan pada ibu intrapartum?"

Table 1. Perumusan PICO

Population (P)	Ibu intrapartum, ibu bersalin, <i>parturient women, Mother giving birth</i>
Intervention (I)	<i>Pelvic rocking exercise</i>
Comparison (C)	-
Outcome (O)	Kemajuan persalinan, <i>stage of labor, labor stage</i>

Pencarian Data

Hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci di atas didapatkan sebagai berikut:

Table 2. DATABASES: PUBMED

Concept	Kombinasi MESH Term and Keywords	Jumlah Artikel
Concept 1 (#1)	<i>Parturient women OR Mother giving birth</i>	11.738
Concept 2 (#2)	<i>Pelvic rocking exercise</i>	4
Concept 3 (#3)	<i>Stage of labor OR Labor Stage</i>	70.461
Concept 4 (#4)	<i>Parturient women OR Mother giving birth AND Pelvic rocking exercise AND Stage of labor OR Labor Stage</i>	4.859

DATABASES: SCIEDIRECT

Concept	Kombinasi MESH Term and Keywords	Jumlah Artikel
---------	----------------------------------	----------------

Concept 1(#1)	<i>Parturient women OR Mother giving birth</i>	127.877
Concept 2 (#2)	<i>Pelvic rocking exercise</i>	1.635
Concept 3 (#3)	<i>Stage of labor OR Labor Stage</i>	353.307
Concept 4 (#4)	<i>Parturient women OR Mother giving birth AND Pelvic rocking exercise AND Stage of labor OR Labor Stage</i>	7.066

DATABASES: CINAHL

Concept	Kombinasi MESH Term and Keywords	Jumlah Artikel
Concept 1(#1)	<i>Parturient women OR Mother giving birth</i>	1.443
Concept 2 (#2)	<i>Pelvic rocking exercise</i>	2
Concept 3 (#3)	<i>Stage of labor OR Labor Stage</i>	6.609
Concept 4 (#4)	<i>Parturient women OR Mother giving birth AND Pelvic rocking exercise AND Stage of labor OR Labor Stage</i>	1.094

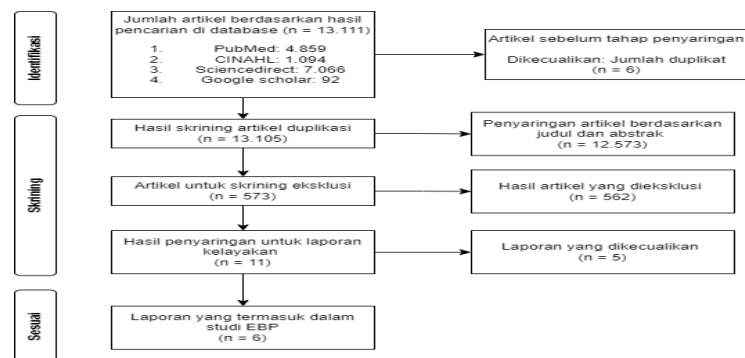
DATABASES: GOOGLE SCHOLAR

Concept	Kombinasi MESH Term and Keywords	Jumlah Artikel
Concept 1(#1)	<i>Ibu intrapartum OR ibu bersalin OR parturient women OR Mother giving birth</i>	17.300
Concept 2 (#2)	<i>Pelvic rocking exercise</i>	21.600
Concept 3 (#3)	<i>Kemajuan persalinan OR stage of labor OR labor stage</i>	3.240
Concept 4 (#4)	<i>Ibu intrapartum OR ibu bersalin OR parturient women OR Mother giving birth AND Pelvic rocking exercise AND Kemajuan persalinan OR stage of labor OR labor stage</i>	92

Table 3. Kriteria

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
10 tahun terakhir	Artikel review
Berbahasa Inggris & Indonesia	
Open Access	
Free Full-text	
Membahas mengenai efektivitas pelvic rocking exercise terhadap kemajuan persalinan	

Prisma



Gambar 1. Prisma

HASIL PENELITIAN

Tabel 4

No	Tahun Publikasi	Negara	Judul	Tujuan Penelitian	Populasi dan Sampel	Protokol Intervensi	Hasil	Desain Penelitian
	2020	Indonesia	Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum Di Pmb Mei Kurniawati Surabaya	Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui lama kala II dan kejadian robekan perineum pada ibu bersalin yang melakukan PRE dan tidak	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB Mei Kurniawati Surabaya yang berjumlah 35 orang. Pengambilan Sampel dilakukan dengan mengg	Ibu inpartu diberikan perlakuan untuk menggunakan birthing ball pada kala I Persalinan dengan cara duduk di atas birthing ball seperti duduk diatas kursi setelah itu menggerakkan pinggul memutar ke kanan dan ke	Hasil analisis uji Mann Whitney didapatkan p value 0,009 ($p < 0,05$), dapat diartikan bahwa ada perbedaan lama II yang cukup signifikan antara kelompok yang melakukan PRE dan yang tidak melakukan PRE. Hasil	<i>Analitik observasional dengan rancangan Quasi Experiment jenis nonequivalent control group design</i>

unakan teknik purposive sampling dan diperoleh 30 orang ibu bersalin. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah (1) Inpartu yang memasuki kala I fase aktif (persalinan > 3 cm, aterm, tunggal, preskepal, rencana melahirkan normal, (2) Ketuban masih utuh, (3) tidak	kiri mengikuti arah gerak bola. PRE dengan birthing ball dilakukan saat ibu berada pada kala I fase aktif. Peneliti tidak membatasi waktu penggunaan birthing ball, hanya saja disesuaikan dengan kemampuan responden	analisis uji Chi Square didapatkan p value 0,028 ($p < 0,05$), yang dapat diartikan bahwa ada hubungan PRE dengan kejadian robekan perineum dengan tingkat Signifikan sedang. Ada pengaruh PRE terhadap kemajuan persalinan dan terjadinya robekan perineum, sehingga PRE cukup efektif untuk mempercepat proses persalinan dan menurunkan kejadian
--	---	---

					menda patkan obat atau ramua n lain yang memp unyai efek memaj ukan persali nan, dan (4) Bersed ia menja di subjek penelit ian		robekan perineu m pada ibu bersalin	
2	2019	Indo nesi a	The ffectiven ess of Pelvic Rocking Exercise on the Length of Time of the First and the Second Stage of Labor	Untuk menge tahui efektiv itas Pelvic Rockin g Exercis e (PRE) terhad ap lama kala I dan kala II persali nan	Sebany ak 164 pasien yang melahir kan di fasilita s tingkat pertam a daerah banjar negara. Sampel dibagi kedala m 2 kelomp ok yaitu kelomp ok eksperi men	Kelompok kontrol diberikan terapi PRE selama 6 pertemua n mulai dari usia kehamila n 34 minggu sedangka n kelompok kontrol hanya sesuai dengan protokol dari fasilitas pelayana n pertama	Terdapat perbeda an yang signifika n antara kelompo k kontrol dan kelompo k eksperim en yang diberika n PRE dan tidak diberika n PRE. Hasil uji statistik menunju kkan	<i>Quasi eksperi ment</i>

					dan kelompok kontrol	(tanpa PRE). PRE dilakukan 2 kali dalam seminggu , dengan sekali pertemuan adalah 30 menit. Sebelum dan sesudah PRE dilakukan pengukuran detak jantung dan tekanan darah ibu	p- value 0.0001 (0.05) PRE efektif untuk memperpendek kala I persalinan. Namun untuk kala II tidak ada perur	
3	2020	Indonesia	Effectiveness of Pelvic Rocking and Gym Ball Exercise Against of Duration of Labor in the First Stage	untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam panggul goyang dan senam bola gym dalam waktu lama kala I	Populasi penelitian ini di Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling yang melibatkan 30 responden. Responden	Intervensi dilakukan pada saat persalinan kala I dimulai dari pembukaan 4-10 cm. Sedangkan data yang dikumpulkan berasal dari data identitas dan observasi persalinan. Informed consent segera diberikan kepada responden dengan	Hasil analisis uji T independen diperoleh p-value (0,023) < 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok intervensi goyang panggul dan senam bola	Quasi eksperimen (posttest only with control group design)

					den dikateg orikan menjad i dua kelomp ok, yaitu interve nsi (n=15) diberik an geraka n pinggul goyang , (n=15) diberik an latihan gym ball	menjelas kan prosedur dan manfaat peneliti n	lahir terhadap lama persalina n kala l. peneliti n ini menunju kkan bahwa gerakan mengayu n panggul dapat mempers ingkat durasi persalina n	
4	2022	Indo nesi a	The Effect of Pelvic Rocking Exercise with a Birth Ball and SP6 cupressu re on Duration of the First and Second Stage of Labor Ball dan akupresu r SP6 dalam memperp endek durasi fase aktif persalina n kala	Untuk menila i efektiv itas Pelvic Rockin g Exercis e denga n Birth	64 ibu di klinik bersali n Depok, Jawa Barat berusia kehami lan ≥ 37 minggu , dalam fase aktif awal kala satu persali nan dengan dilatasi serviks 4-5 cm, present asi	Kelompok intervensi dengan pelvic rocking exercise didampin gi oleh bidan terlatih dan dilakukan pada ibu yang sudah pada fase aktif kala l persalina n dengan pembuka an 2-8 cm di dalam atau di luar kontraksi	kelompo k yang diberika n pelvic rock exercise dengan birth ball dan akupresu r SP6. Pelvic rock exercise dengan birth ball terbukti lebih efektif memper pendek durasi fase aktif	Quasi- experi mental metho d with a two- group compa rison design

satu dan dua	janin paling bawah adalah kepala, selaput utuh, tidak ada kompli kasi kehami lan dan persali nan, ibu dan janin dalam keadaa n baik.	uterus. Latihan dilakukan selama 10-20 menit per sesi setiap jam hingga dilatasi serviks 8 cm. Kelompok intervensi lainnya dengan akupresur SP6 dilakukan dengan bidan memberi kan pijatan atau tekanan pada ibu ketika dilatasi serviks mencapai 4 cm sampai 8 cm Penekana n pada titik akupresur SP6 dilakukan selama 3- 5 menit pada saat kontraksi uterus hingga serviks melebar hingga 8 cm	kala I (Mean rank=19. 83) dan kala II persalina n (Mean rank=24. 56) dibandin gkan dengan akupresu r SP6 (Mean rank kala I = 45,17 dan kala II = 40,44)
-----------------	--	---	---

5	2022	Indonesia	Efektifitas Pelvic Rocking Exercises Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara	untuk menentukan efektivitas PRE dengan atau tanpa Birthing Ball (BB) pada durasi pertama dan kala dua persalinan	Populasi yang diambil adalah ibu hamil primipara trimester III (M III) yang mengikuti kelas ibu hamil di puskesmas wilayah Banjar negara sebanyak 65 responden dengan teknik purposive sampling. Sampel adalah 57 responden yang dibedakan dalam 3 kelompok, kelompok	Pelvic rocking exercises dengan atau tanpa birthing ball dilaksanakan pada usia minimal 34 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu, dilakukan gerakan selama 30 menit, sebanyak 6-8 kali pertemuan sampai menjelang persalinan. Sebelum dan setelah tindakan pada responden dengan PRE dengan atau tanpa birthing ball dan kelompok kontrol dilakukan pemeriksaan	Birthing Ball didapatkan rata-rata lama waktu persalinan kala I fase aktif lebih pendek pada kelompok PRE tanpa Birthing Ball dibandingkan dengan kelompok PRE dengan Birthing Ball dan kelompok kontrol. Hasil uji One way Anova kedua perlakuan itu terbukti efektif memperpendek durasi lama waktu persalinan kala I fase aktif p-value	Metode penelitian ini adalah <i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>posttest only control design</i>
---	------	-----------	---	---	---	---	--	---

pok 1 sebany ak 20 respon den menda patkan perlak uan PRE tanpa birthin g ball, kelom pok 2 sebany ak 17 respon den menda patkan perlak uan PRE dengan birthin g ball dan kelom pok 3 sebany ak 20 respon den merup akan kelom pok kontrol yang hanya mengik uti kelas hamil seperti biasan ya	tanda- tanda vital dan denyut jantung janin. Gambara n umum PRE dilakukan dengan menggera kan panggul memutar 180° searah jarum jam. Birthing ball merupaka n gera kan men ggun akan bola seperti mengayu n dan memutar panggul. PRE dengan atau tanpa menggun akan birthing ball yang dilakuka n berdasar kan SOP yang terdaftar dengan nomor HKI	0,0000 < a 0,05. Perbeda an lama waktu persalina n kala II pada ibu bersalin yang dilakuka n Pelvic Rocking Exercise dengan dan tanpa Birthing Ball didapatk an rata- rata lama waktu persalina n kala II lebih pendek pada kelompo k PRE dengan Birthing Ball dibandin gkan dengan kelompo k PRE tanpa Birthing Ball dan kelompo k kontrol. Hasil uji One way Anova
---	---	---

						00017213 1, sedangka n kelompo k kontrol hanya mengikut i kelas ibu hamil pada umumny a. Kondisi ibu, janin, lama kala I fase aktif dan kala II diobserv asi dan dicatat baik kelompo k perlakua n PRE dengan atau tanpa birthing ball maupun kelompo k kontrol.	kedua perlakua n itu terbukti efektif memper pendek durasi lama waktu persalina n kala II p- value 0,0000< a 0,05	
6	2016	Mesi r	Effect o f pelvic Rocking exercise using sitting position on birth ball	Mengka ji pengar uh pelvic rocking exercis es mengg unakan	Teknik purpos ive sampli ng diguna kan dalam pengu mpulan	Data dasar, seperti kontraksi uterus (durasi, intensita s, interval, frekuensi	Hasil dari peneliti a ini menunju kan adanya korelasi positif secara	<i>A quasi Experi mental design</i>

during the first stage of labor on its progress	posisi duduk pada <i>birth ball</i> selama kala satu persalinan terhadap kemajuan lainnya	data. Sebanyak 80 wanita bersalin. Subyek dibagi secara acak menjadi dua kelompok yang sama. Kelompok studi (40 wanita bersalin) dan kelompok kontrol (40).	), dilatasi serviks, penurunan/kepala janin diambil sebelum memulai <i>pelvic rocking exercises</i> dengan <i>birth ball</i> terhadap kemajuan persalinan dalam hal penurunan interval dan peningkatan durasi dan frekuensi kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan penurunan kepala janin/kelima di antara kelompok studi. Sedangkan kelompok kontrol menunjukkan kemajuan yang lebih sedikit dengan perbedaan yang	statistik antara efek <i>pelvic rocking exercises</i> dengan <i>birth ball</i> terhadap kemajuan persalinan dalam hal penurunan interval dan peningkatan durasi dan frekuensi kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan penurunan kepala janin/kelima di antara kelompok studi. Sedangkan kelompok kontrol menunjukkan kemajuan yang lebih sedikit dengan perbedaan yang
---	---	---	--	--

an <i>pelvic rocking exercises</i> pada kala I persalina n persalina n dilanjutk an dengan demonstr asi langsung duduk, mengayu n bola lahir dari depan ke belakang atau dari sisi ke sisi dan melingka ri dan memiring kan panggul. Usai sesi pengajar an, pada awal persalina n fase aktif, peserta diajak untuk duduk dan berlatih semua jeni <i>pelvic rocking exercises</i> dengan	sangat signifika n secara statistik ($<0,0001$)*. Selain itu kelompo k kontrol menyata kan skor nyeri lebih banyak, mengkon sumsi durasi kala 1, 2, dan 3 lebih lama dibandin gkan kelompo k studi. Para peneliti merekom endasika n bahwa melakuk an <i>pelvic rocking exercises</i> sambil duduk di atas <i>birth ball</i> dapat dianjurk an sebagai salah satu modalita s
--	--

<i>birth ball</i>	yang signifikan
selama 10-20 menit.	untuk meningkat
Namun, ibu bersalin	akan kemajua
dianjurkan untuk duduk di atas bola kelahiran dan melakukan latihan goyang panggul lanjutan setiap jam setidaknya selama 5-10 menit hingga dilatasi 10 cm.	n persalinan, mengata si rasa sakit, serta meningkat
Sebaliknya, perempuan dalam kelompok kontrol tidak menerima pendidikan atau demonstrasi nyata tentang <i>pelvic rocking exercises</i>	atkan pengendalian diri dan mencapai i pengala man melahirk an yang lebih memuaskan

PEMBAHASAN

Persalinan adalah fisiologis yang dialami ibu melalui proses pengeluaran janin dan plasenta dari rahim melalui vagina yang terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama dimulai saat persalinan dimulai dan diakhiri dengan pembukaan dan penipisan serviks secara penuh. Dalam sehari-hari persalinan diartikan sebagai serangkaian kejadian pengeluaran bayi yang sudah cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, yang dapat berlangsung dengan bantuan atau dengan kekuatan ibu sendiri. Persalinan merupakan pengalaman yang sangat penting bagi ibu sehingga tenaga kesehatan hendaknya dapat memberikan pengalaman yang positif bagi ibu salah satunya dalam proses persalinan (Hutchison et al, 2023).

Tahap persalinan diantaranya, Kala I dimulai saat persalinan dimulai dan diakhiri dengan pembukaan serviks secara penuh hingga 10 cm. Kala I persalinan selanjutnya dibagi lagi menjadi dua fase, yang ditentukan oleh derajat dilatasi serviks. Fase laten umumnya didefinisikan sebagai 0 hingga 6 cm, sedangkan fase aktif dimulai dari 6 cm hingga pembukaan serviks penuh. Kala II persalinan dimulai dengan pembukaan serviks lengkap hingga 10 sentimeter dan diakhiri dengan lahirnya bayi baru lahir. Beberapa elemen dapat mempengaruhi durasi kala II persalinan, antara lain faktor janin seperti ukuran dan posisi janin, atau faktor ibu seperti bentuk panggul, besarnya upaya ekspulsif, penyakit penyerta seperti hipertensi atau diabetes, usia, dan riwayat persalinan sebelumnya. Proses persalinan Kala II dapat berlangsung hingga 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida. Kala III

persalinan dimulai ketika janin dilahirkan dan diakhiri dengan keluarnya plasenta (Cheng YW, 2017). Durasi peningkatan kala pada persalinan setiap ibu berbeda mulai dari ringan hingga berat untuk dilewati. Keluhan yang muncul dapat berakibat pada persalinan menjadi lama, sehingga berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan durasi kala baik secara farmakologi maupun non farmakologi salah satu upaya untuk mempercepat kemajuan persalinan adalah dengan Pelvic rocking exercise.

Pelvic rocking exercise (PRE) merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat menguntungkan bagi ibu yang akan menghadapi persalinan. Latihan ini dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang, mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih (vesika urinaria) ibu. Pelvic rocking exercise juga membantu ibu untuk relax dan meningkatkan proses pencernaan (Handajani, 2013).

Berdasarkan literatur review yang telah dilakukan, pelvic rocking exercise efektif dalam perpendekan durasi fase persalinan. Pelvic rocking exercise dilakukan dengan ibu duduk pada birth ball dan kemudian melakukan goyang panggul dengan gerakan maju mundur, kanan kiri, dan melingkar selama 10 - 30 menit atau sesuai kemampuan ibu. Efek dari posisi duduk pada birth ball ini sangat besar, dimana posisi duduk tersebut menggunakan efek gravitasi yang memiliki manfaat untuk mengurangi kompresi aorto-caval sehingga kontraksi uterus akan semakin kuat dan mempercepat pembukaan pada persalinan (Zaky, 2016). Latihan ini

juga memperkuat otot-otot dasar panggul khususnya pubococcygeus dan levator ani, dan fascia panggul. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Wulandari & Wahyuni (2019) bahwa PRE dapat menguatkan otot panggul sehingga memperlancar persalinan. Kuatnya otot dasar panggul membuat ibu memiliki kebebasan bergerak, memperlancar turunnya janin dan rotasi janin, memperlancar aliran darah ke rahim, membuat kontraksi lebih efektif dan juga membantu dalam pelebaran serviks.

Posisi dan gerakan PRE membantu turunnya kepala janin ke dalam panggul. Hal tersebut juga dinyatakan dalam penelitian Surtiningsih (2018) bahwa PRE membuat ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul. Ketika kepala telah masuk ke dalam panggul, kontraksi uterus akan meningkat terutama pada kekuatan, keteraturan, dan frekuensinya. Latihan ini pun akan memberikan tekanan langsung pada serviks yang menyebabkan pembukaan pada serviks dan penipisan serviks. Dibandingkan dengan posisi lainnya seperti terlentang, posisi duduk tegak pada birth ball ini lebih baik bagi ibu dikarenakan pada posisi terlentang dapat menyebabkan sindrom kompresi aorto-caval sedangkan rahim akan menekan aorta abdominalis dan vena cava inferior menyebabkan tekanan darah ibu menjadi rendah (hipotensi), perlambatan DJJ, dan gawat janin (Zaky, 2016). Selain berpengaruh pada ibu, pelvic rocking exercise juga berpengaruh pada janin terutama denyut jantung janin (DJJ) (Zaky, 2016). Latihan ini menyebabkan peregangan pada perineum lebih optimal, usaha otot lebih minimal, dan oksigen dan aliran darah lebih optimal pada bayi.

Pengaruh dari pelvic rocking exercise yang telah dijelaskan pada akhirnya akan memperpendek durasi dari tahapan persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review yang telah dilakukan, intervensi Pelvic Rock Exercise (PRE) efektif dalam mempersingkat lamanya kala I persalinan karena intervensi ini merangsang kontraksi lebih efektif untuk pembukaan serviks, mengurangi tekanan pada kandung kemih, dan membantu ibu untuk relax dan meningkatkan proses pencernaan. PRE yang dianjurkan adalah PRE dengan birth ball dan dilakukan dengan posisi ibu duduk sambil menggoyangkan panggul ibu. Selain bermanfaat bagi ibu hamil, PRE juga memiliki dampak positif bagi janin diantaranya dapat meningkatkan sirkulasi darah ke janin, meningkatkan DJJ, dan memenuhi suplai oksigen yang adekuat bagi janin. Saran Intervensi Pelvic Rock Exercise (PRE) disarankan dilakukan pada ibu sebelum mengalami kontraksi persalinan atau dapat dimulai pada trimester akhir kehamilan. Sehingga dalam hal ini perlunya peran dari tenaga kesehatan untuk mengedukasikan intervensi PRE bagi ibu hamil agar dapat mempersingkat kala I persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti L.P.& Majahidah. S (2021) Effectiveness Of Pelvic Rocking And Gym Ball Exercise Against Of Duration Of Labor In The First
- Cheng Yw, Caughey Ab. Mendefinisikan Dan Mengelola Persalinan Kala Kedua Normal Dan Abnormal. Obstet Gynecol

- Clin North Am. Desember 2017; 44 (4):547-566.
- Eniyati Dan Melisa Putri R.2012.Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Handajani, Sih Rini.2013.Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala Ii Di Rsu Pku Muhammadiyah Delanggu.Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan
- Hermi, Conny Widya Dan Agus Wirajaya.2015. The Conny Method : Menjalani Kehamilan Dan Persalinan Dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, Serta Penuh Percaya Diri.Jakarta : Gramedia
- Hutchison, J., Mahdy, H., & Hutchison, J. (2023). Stages Of Labor. In Statpearls. Statpearls Publishing.
- Katmini ,K (2020) Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Pencapaian Kontak Minilal Selama Kehamilan (K4) ,Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional
- Karningsih, K., Purwanti, D., Yulfitria, F., Sari, G. N., & Nuraenah, E. (2022). The Effect Of Pelvic Rocking Exercise With A Birth Ball And Sp6 Acupressure On Duration Of The First And Second Stage Of Labor. Nurse Media Journal Of Nursing, 12(3), 380-389.
- Lestari .E. & Widyawati ,M.,.N (2020) The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercise (Pre) Movement With Breathing Ball On Endorphin Levels In Trimester Pregnant Women.
- Masbait, Sahtria Ningsih, Dkk.2015.Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum Dan Setelah Dilakukan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Pada Ibu Bersalin Di Rb Rahayu Ungaran Tahun 2015
- Novita N (2018)Effect Of Pelvic Rocking On The Relief Of Pelvic Pain In Pregnant Women
- Nurislaminingsih R, Silvana. T. & Winoto,Y. (2020). Pustakawan Referensi Sebagai Knowledge Worker.
- Purnani N W.T. (2015) Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung
- Simposium. P, Multi Disiplin ,N. Tangerang U, M & Puspitasari.D (2020) Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore 2
- Sofian, Amru.2012.Rustam Mochtar : Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologis, Obstetri Patologi.Jakarta : Eg
- Sondakh,Jenny J.S.2013.Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir.Jakarta : Erlangga
- Surtiningsih, S., Yanti, L., Hikmanti, A., Adriani, F. H. N., & Dewi, F. K. (2022). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises Dengan Birthing Ball Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 78-83.
- Syamtari, N. K., & Farida, S. (2023, June). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (Pp. 492-496).
- Wulandari &Wahyuni, S. (2019). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama Persalinan. Semarang: Ef Press Digimedia