

PENGARUH TEKNIK ABDOMINAL LIFTING TERHADAP LAMA
KALA I FASE AKTIF INPARTU PRIMIGRAVIDA DI PMB
YULIA TRI JAYANTI TUREN MALANG

Hanifatul Hidayah^{1*}, Raden Maria Veronika Widiatrilupi², Rifzul Maulina³

¹⁻³Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya
Malang

Email Korespondensi: hanifahhidayah56@gmail.com

Disubmit: 18 Mei 2025

Diterima: 19 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.20725>

ABSTRACT

Discomfort due to pain makes mothers feel anxious, which can affect the duration of labor. Many mothers experience significant pain when uterine contractions begin to increase when entering active phase I. One non-pharmacological approach used to overcome this is the abdominal lifting technique. This technique is a method that provides opposing touch to the upper abdomen without applying pressure to the lower back, aims to reduce pressure on the lower back of the mother in labor, and is applied from the beginning of labor to the next phase by utilizing gravity. This study aims to evaluate the impact of the abdominal lifting technique on the duration of active phase I in primigravida inpartu mothers at PMB Yulia Tri Jayanti Turen Malang. The method used in this study was pre-experimental with a static group comparison design. The population in this study was 50 respondents, and the samples that were successfully taken were 44 respondents, who were divided into a treatment group with 22 respondents and a control group also consisting of 22 respondents. The implementation of the abdominal lifting technique was carried out every time contractions occurred for 15 minutes, with the patient lying on their back and their head slightly raised. This study was conducted at PMB Yulia Tri Jayanti - Turen between January and March 2025. The instrument used was a partograph, which was measured starting from opening 4. For data analysis in evaluating differences between groups, the P-value obtained from the Mann-Whitney test showed the results of the study after the application of the abdominal lift technique was 0.001 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the abdominal lift technique can accelerate labor in active phase I.

Keywords: Abdominal Lifting, Labor Pain, Pain

ABSTRAK

Ketidaknyamanan akibat rasa sakit membuat ibu merasa cemas, yang dapat memengaruhi durasi persalinan. Banyak ibu mengalami rasa sakit yang signifikan ketika kontraksi rahim mulai meningkat saat memasuki fase I aktif. Salah satu pendekatan *non-farmakologis* yang digunakan untuk mengatasi hal ini adalah teknik *abdominal lifting*. Teknik ini merupakan metode yang memberikan sentuhan berlawanan ke arah bagian atas perut tanpa memberikan tekanan ke

arah bawah punggung, bertujuan untuk mengurangi tekanan pada punggung bawah ibu yang sedang bersalin, dan diterapkan sejak awal persalinan hingga fase selanjutnya dengan memanfaatkan gaya gravitasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak teknik *abdominal lifting* terhadap durasi fase I aktif pada ibu inpartu primigravida di PMB Yulia Tri Jayanti Turen Malang. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah pra-eksperimental dengan desain perbandingan kelompok statis. Jumlah populasi dalam studi ini adalah 50 responden, dan sampel yang berhasil diambil sebanyak 44 responden, yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dengan 22 responden dan kelompok kontrol juga terdiri dari 22 responden. Pelaksanaan teknik pengangkatan perut dilakukan setiap kali kontraksi terjadi selama 15 menit, dengan pasien berbaring telentang dan kepala sedikit terangkat. Penelitian ini dilakukan di PMB Yulia Tri Jayanti - Turen antara bulan Januari hingga Maret 2025. Instrumen yang digunakan adalah partograf, yang diukur mulai dari pembukaan 4. Untuk analisis data dalam mengevaluasi perbedaan antara kelompok, nilai-P yang diperoleh dari uji Mann-Whitney menunjukkan hasil penelitian setelah penerapan teknik pengangkatan perut adalah 0,001 ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik pengangkatan perut dapat mempercepat persalinan pada fase I aktif.

Kata Kunci: *Abdominal Lifting*, Persalinan, Kala I Lama

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan tahap di mana hasil pembuahan (bayi dan plasenta) yang telah cukup umur dan mampu bertahan di luar rahim dikeluarkan melalui jalur vaginal atau metode lainnya, baik dengan bantuan maupun tanpa bantuan. (Fatriyani & Nugraheny, 2020). Berbagai elemen memengaruhi proses kelahiran yang normal, termasuk kekuatan (kontraksi dan usaha mendorong), di mana kekuatan ini berasal dari ibu untuk membantu mendorong bayi keluar dari saluran kelahiran. Passage (saluran kelahiran) yang memiliki peran penting adalah ukuran panggul ibu. Passenger (bayi, plasenta, dan membran ketuban) yang memiliki peran penting termasuk faktor-faktor bayi, posisinya, presentasi, dan orientasi bayi. Selain itu, terdapat juga faktor psikologis, seperti rasa takut, kekhawatiran, atau kecemasan. (Wijayanti & Safitri, 2022). Salah satu hormon yang berperan dalam persalinan adalah hormon estrogen (Yusuf & Armanto, 2021). Nyeri saat

melahirkan adalah keadaan alami yang umumnya akan dirasakan oleh sebagian besar wanita yang sedang bersiap untuk melahirkan. (Djuaeriah et al., 2022). Primipara mengalami durasi persalinan yang lebih panjang dibandingkan dengan multipara, sehingga primipara juga merasakan nyeri persalinan yang lebih lama. (Purwanti, 2020). Rasa sakit yang dialami oleh ibu menimbulkan kecemasan, yang berdampak pada lamanya proses persalinan. Persalinan tahap I dianggap berlangsung lama jika fase laten dan fase aktifnya terulur. Jika pembukaan serviks berada di bawah 4 cm setelah 8 jam dengan adanya kontraksi teratur (di atas 2 kali dalam 10 menit), ini mengindikasikan fase laten yang berkepanjangan. Sementara itu, fase aktif yang berkepanjangan diartikan sebagai kemajuan pembukaan serviks yang tidak memadai setelah ditetapkan sebagai fase aktif tahap I. Hal ini terjadi lebih dari dua jam setelah ada kemajuan dalam persalinan dan

lebih dari dua belas jam dari pembukaan 4 cm hingga mencapai pembukaan penuh (Ningsih I et al., 2023)

Di Indonesia, proses melahirkan yang berlangsung lama, yang dikenal sebagai partus lama, masih merupakan isu kesehatan yang serius. Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022, frekuensi terjadinya partus lama mencapai 5% dari seluruh kelahiran, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi untuk ibu serta bayi. Persalinan yang berkepanjangan dapat disebabkan oleh berbagai alasan, termasuk kontraksi rahim yang tidak cukup kuat, posisi janin yang tidak normal, atau bahkan faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dari sang ibu. Ini menunjukkan adanya urgensi untuk melakukan intervensi yang dapat mempercepat proses persalinan, mengurangi rasa sakit, dan mendukung kesehatan bagi ibu dan bayi. (Ningtiyas et al., 2023). Menurut (Lubis & Sugiarti, 2021) Berbagai faktor dapat memicu terjadinya persalinan yang lama, seperti posisi janin, kelainan pada panggul, gangguan kontraksi, pengaturan persalinan yang tidak tepat, ukuran janin yang besar, cacat bawaan, wanita hamil dengan perut menggantung, wanita yang telah melahirkan banyak kali, usia, serta pecahnya air ketuban sebelum waktunya.

Teknik *non-farmakologis* memiliki peran yang signifikan sebagai opsi untuk mempercepat proses kelahiran tanpa penggunaan obat-obatan yang mungkin menyebabkannya efek samping. Salah satu metode *non-farmakologis* yang banyak diteliti adalah teknik pengangkatan *abdominal*. Prosedur ini melibatkan sentuhan lembut pada bagian atas perut ibu tanpa memberikan tekanan ke bawah,

dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot perut, memperbaiki posisi janin, serta merangsang sistem saraf guna mengurangi rasa sakit. Gerakan usapan yang berlawanan ini juga diyakini dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dalam tubuh, sehingga berpotensi mengurangi ketidaknyamanan. (Widiatrilupi, 2023).

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa teknik *abdominal lifting* memiliki efek fisiologis terhadap percepatan pembukaan serviks selama kala I fase aktif. Peneliti juga mengasumsikan bahwa waktu persalinan dapat dipengaruhi oleh stimulasi eksternal pada dinding abdomen melalui teknik ini.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *abdominal lifting* dapat membantu ibu bersalin menjadi lebih rileks dan nyaman, serta dapat mempercepat pembukaan serviks pada fase aktif persalinan. Penelitian oleh (Ratih & Yusmaharani, 2024) dan (Pratiwi et al., 2021) mengungkapkan bahwa teknik *abdominal lifting* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu. Penelitian yang dilakukan oleh (Widiatrilupi & Alfitri, 2024) menyatakan bahwa Teknik pengangkatan perut memiliki keuntungan karena mudah diterapkan oleh tenaga medis dan tidak memerlukan peralatan tertentu. Hal ini menjadikannya sebagai pilihan yang praktis untuk diterapkan di berbagai lingkungan kelahiran. Beberapa penelitian di atas banyak membahas tentang manfaat Pengangkatan Perut dalam mengurangi intensitas rasa sakit pada ibu selama tahap aktif kelahiran, tetapi masih sedikit studi yang secara khusus membahas efek

teknik pengangkatan perut terhadap durasi fase I dari fase aktif persalinan.

Berdasarkan konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak teknik usapan pada perut terhadap durasi Fase Aktif Kala I pada wanita hamil pertama kali di PMB Yulia Tri Jayanti, Turen, Malang. Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini mampu memberikan sumbangsih dalam pengembangan praktik kebidanan guna mempercepat proses kelahiran melalui metode yang lebih alami dan dengan sedikit efek samping.

KAJIAN PUSTAKA

Proses persalinan adalah peristiwa fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Persalinan dimulai dengan pengeluaran janin dan plasenta dari rahim, dan dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi dan tenaga mengejan, kondisi jalan lahir, posisi janin, aspek psikologis ibu, serta bantuan dari tenaga kesehatan (Wijayanti & Safitri, 2022). Pada fase awal persalinan atau kala I, serviks mengalami pembukaan hingga mencapai 10 cm. Fase ini dibagi menjadi dua, yakni fase laten dan fase aktif. Fase aktif dimulai saat pembukaan mencapai 4 cm dan ditandai dengan kontraksi yang lebih intens dan sering. Proses pembukaan serviks yang berlangsung lambat pada fase ini dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi, terutama pada primigravida (Ilmiah, 2021).

Dalam menghadapi persalinan, kondisi psikologis ibu juga memegang peranan penting. Ketakutan dan kecemasan dapat memicu produksi adrenalin yang berdampak pada vasokonstriksi, mengurangi suplai oksigen ke rahim,

dan mengganggu kekuatan kontraksi. Akibatnya, proses persalinan dapat berlangsung lebih lama dan melelahkan (Widiatrilupi, 2023). Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai metode non-farmakologi telah diterapkan guna mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan. Salah satu metode yang mulai banyak digunakan adalah teknik *abdominal lifting*. Teknik ini dilakukan dengan memberikan usapan secara berlawanan ke arah puncak perut tanpa memberikan tekanan ke bagian bawah. Gerakan ini membantu mengurangi nyeri punggung bawah, memperbaiki posisi janin, dan menciptakan rasa nyaman selama kontraksi (Widiatrilupi & Alfitri, 2024).

Manfaat utama dari teknik *abdominal lifting* antara lain adalah penurunan intensitas nyeri, peningkatan pelepasan hormon endorfin, percepatan pembukaan serviks, dan peningkatan relaksasi ibu. Teknik ini dinilai aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus sehingga dapat diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan (Liana, 2021). Secara mekanisme, teknik ini bekerja dengan merangsang serabut saraf bermyelin besar yang mengaktifkan substansi gelatinosa di medula spinalis. Aktivasi ini menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga nyeri yang dirasakan ibu menjadi lebih ringan. Selain itu, dengan memperbaiki posisi janin, teknik ini turut meningkatkan efektivitas kontraksi uterus (Sri Mainansi & Ika Putri Damayanti, 2022).

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik *abdominal lifting* dalam menurunkan nyeri selama persalinan. Penelitian oleh (Malawat, 2020) menunjukkan adanya penurunan skor nyeri yang

signifikan setelah teknik ini diterapkan. Penelitian lain oleh (Pratiwi et al., 2021) membuktikan bahwa teknik ini efektif jika dikombinasikan dengan effleurage dan pijat punggung. Sementara itu, (Widiatrilupi & Alfitri, 2024) menyatakan bahwa *abdominal lifting* sangat praktis dan aman untuk mengurangi nyeri tanpa efek samping. Kendati demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek pengurangan nyeri, dan belum banyak yang secara eksplisit mengkaji pengaruh teknik ini terhadap durasi kala I fase aktif, khususnya pada ibu primigravida. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan dalam literatur dan memperkuat dasar ilmiah penerapan *abdominal lifting* sebagai salah satu intervensi efektif dalam mendukung persalinan yang lebih cepat dan nyaman (Nariswari et al., 2024).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan studi *pre-eksperimental* yang mengadopsi pendekatan perbandingan antara kelompok statis, dilaksanakan dari bulan Januari hingga Maret 202. Dalam penelitian ini, populasi yang terlibat meliputi 50 ibu yang berada di tahap aktif persalinan di PMB Yulia Tri Jayanti. Dari jumlah tersebut, 44 ibu dipilih sebagai sampel dan dibagi menjadi dua kelompok; satu kelompok menerima teknik *abdominal lifting* (kelompok intervensi), sementara kelompok

lainnya tidak mendapatkan perlakuan tersebut (kelompok kontrol). Proses pemilihan sampel dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan karakteristik - kriteria khusus yang telah ditentukan dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar partograf untuk mencatat durasi fase I kala aktif, yang dimulai saat kontraksi pertama muncul, dan pengukuran ini dicatat selama 15 menit dalam kelompok intervensi dengan jeda 30 menit setelah prosedur tersebut. Responden berada dalam posisi berbaring telentang dengan kepala lebih tinggi; dua tangan bidan berada di punggung bawah responden, kemudian pengusapan dilakukan secara bersamaan dengan arah berlawanan menuju bagian atas perut, tanpa memberikan tekanan ke dalam perut responden. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengasumsikan bahwa seluruh partisipan berada dalam kondisi fisiologis yang stabil dan tidak memiliki komplikasi obstetri yang dapat memengaruhi lama kala I fase aktif. Selain itu, diasumsikan bahwa seluruh intervensi dilakukan sesuai dengan prosedur dan bahwa partisipan mengikuti instruksi secara konsisten. Peneliti juga mengasumsikan bahwa lingkungan praktik tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap proses persalinan. Untuk menganalisis data dalam studi ini, digunakan uji Mann Whitney dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**Analisis Univariat****a. Data Umum****Tabel 1. Distribusi frekuensi usia, dilatasi, dan berat lahir bayi terhadap durasi persalinan kala I fase aktif**

Usia Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
<20 tahun	1	2,3
20-35 tahun	38	86,4
>35 tahun	5	11,4
Dilatasi	Frekuensi	Persentase (%)
1-3 cm	0	0
4-10 cm	44	100,0
Berat Lahir	Frekuensi	Persentase (%)
<2500	0	0
2500-3500	29	65,9
>3500	15	34,1

Pada tabel, dijelaskan bahwa kelompok usia 20-35 tahun menunjukkan persentase tinggi ibu yang sedang hamil, yaitu mencapai 86,4%. Hal ini berkaitan dengan tingkat kematangan dari pihak ibu.

Selanjutnya, terdapat 100% ibu hamil yang memasuki fase pembukaan 4-10, dan bayi yang dilahirkan dengan berat antara 2500-3500 gram mencapai 65,9%.

b. Data Khusus**Tabel 2. Distribusi frekuensi lama kala I fase aktif pada kelompok intervensi**

Lama Kala I Fase Aktif	Frekuensi	Persentase (%)
Cepat (pembukaan > 1 cm tiap 1 jam)	20	90.9
Normal (pembukaan 1 cm tiap 1 jam)	2	9.1
Lambat (pembukaan <1 cm tiap 1 jam)	0	0
Total	22	100%

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa sebagian kecil ibu yang melahirkan dan diberi teknik *abdominal lifting*, yaitu 2 responden (9.1%), memiliki durasi fase aktif

kala I dalam kategori normal. Sementara itu, hampir semua responden, yakni 20 responden (90.9%), mengalami durasi fase aktif kala I dalam kategori cepat.

Tabel 3. Distribusi frekuensi lama kala I fase aktif pada kelompok kontrol.

Lama Kala I Fase Aktif	Frekuensi	Presentase (%)
Cepat (pembukaan > 1 cm tiap 1 jam)	10	45.5
Normal (pembukaan 1 cm tiap 1 jam)	10	45.5
Lambat (pembukaan <1 cm tiap 1 jam)	2	9.1
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa sejumlah kecil ibu melahirkan yang tidak menerima metode *abdominal lifting*, di mana terdapat 2 responden (9,1%) yang mengalami fase aktif kala I dalam kategori lambat. Sementara itu

hampir separuh responden yaitu 10 orang (45,5%) mengalami fase aktif kala I dalam kategori cepat, dan hampir separuh lainnya, juga sebanyak 10 responden (45,5%) mengalami fase aktif kala I dalam kategori normal.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil uji mann whitney

	Pemberian <i>Abdominal Lifting</i>	n	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
Lama Kala I Fase Aktif	Diberi <i>Abdominal Lifting</i>	22	17.41	0.001
	Tidak diberi <i>Abdominal Lifting</i>	22	27.59	
	Total	44		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil dari uji *Mann Whitney* dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa hipotesis

alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian *abdominal lifting* berpengaruh terhadap durasi fase aktif kala I.

PEMBAHASAN

Pengaruh Teknik Abdominal Lifting Terhadap Durasi Kala I Fase Aktif

Teori yang mendukung fakta bahwa populasi penelitian memiliki profil yang tepat untuk menilai efek teknik *abdominal lifting* secara lebih objektif. Beberapa di antaranya mencakup usia peserta, dilatasi serviks, dan berat bayi saat lahir.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia antara 20 hingga 35 tahun (86,4%), yang merupakan rentang usia yang ideal untuk menjalani kehamilan. Usia ini dianggap memberi dampak positif pada durasi proses persalinan karena ibu-ibu dalam kelompok ini seringkali memiliki kondisi fisik yang lebih baik dalam menghadapi proses

melahirkan dibandingkan dengan ibu yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun. Menurut (Wijayanti & Safitri, 2022) dalam teori penelitiannya menjelaskan bahwa, usia ibu yang ideal dapat meningkatkan efektivitas his dan meminimalkan risiko komplikasi, sehingga mempercepat proses persalinan. Seluruh peserta yang terlibat dalam penelitian ini, yang mencapai 100% dari total responden, berada pada tahap pembukaan serviks antara 4 hingga 10 cm, menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang diteliti telah memasuki tahap aktif dari proses persalinan. Tahap ini merupakan momen yang paling penting dalam menentukan total waktu persalinan secara keseluruhan. Peserta yang telah memasuki tahap ini di awal penelitian memberi kesempatan kepada peneliti untuk secara langsung mengamati dampak dari teknik *abdominal lifting* terhadap durasi fase aktif tersebut.

Keberhasilan fase aktif dalam persalinan tergantung pada seberapa cepat pembukaan serviks berlangsung, dan metode stimulasi seperti *abdominal lifting* dapat berkontribusi dalam memperlancar proses ini (Widiatrilupi, 2023). Mayoritas bayi yang lahir memiliki berat antara 2500 hingga 3500 gram, yaitu sebesar 65,9%. Bayi yang berada dalam rentang berat ini dianggap sebagai ukuran yang normal dan tidak menimbulkan masalah signifikan selama proses melahirkan. Bayi dengan berat dalam kategori normal umumnya lebih mudah untuk dilahirkan, sehingga hal ini mempermudah penggunaan teknik pengangkatan perut dalam mempercepat persalinan. Ini sesuai dengan hasil penelitian (Ningtiyas et al., 2023), berat bayi yang normal mendukung kelancaran persalinan karena

meminimalkan risiko hambatan mekanis.

Banyak faktor yang dapat mengakibatkan persalinan yang berlangsung lama, termasuk posisi janin, kelainan pada panggul, masalah kontraksi, kepemimpinan yang tidak tepat saat bersalin, ukuran janin yang besar, kelainan bawaan, individu yang mengalami kehamilan pertama dengan perut menggantung, multipara besar, usia, dan pecahnya air ketuban lebih awal. Persalinan yang berlangsung lama ini juga dikenal dengan sebutan distosia, yang diartikan sebagai kelahiran yang tidak normal atau sulit. (Lubis & Sugiarti, 2021). Menurut (Susilowati et al., 2021) kejadian partus lama dipengaruhi oleh Usia Ibu, berat Bayi, paritas, posisi dan letak janin, dan his yang tidak adekuat.

Penelitian ini mengevaluasi perbedaan antara penerapan *abdominal lifting* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik *abdominal lifting* dilakukan dengan menggerakkan tangan ke arah yang bertentangan di bagian atas perut tanpa memberikan tekanan pada punggung bawah, yang berfungsi untuk meminimalkan ketegangan otot. Gerakan yang dilakukan secara perlahan menggunakan gaya gravitasi untuk membantu menyesuaikan posisi janin dan meringankan rasa sakit selama kontraksi, yang berdampak pada percepatan proses pembukaan serviks. (Kaur et al., 2023). Pada penelitian ini pemberian *Abdominal lifting* diyakini untuk mempercepat kala I fase aktif persalinan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pratiwi et al., 2021), (Maharrani et al., 2023) dan (Widiatrilupi & Alfitri, 2024) yang menyatakan bahwa Metode *abdominal lifting* dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai hormon pereda nyeri alami di tubuh,

sehingga membuat ibu merasa lebih tenang selama proses melahirkan. Ketika ibu berada dalam keadaan nyaman, maka dilatasi serviks akan berlangsung lebih cepat, dan proses kelahiran pun akan lebih cepat terjadi; hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hajar & Hasanah, 2023). Pada kelompok kontrol dalam studi ini, terdapat 10 peserta dengan persentase 45,5% ibu yang mengalami fase aktif kala I yang tergolong cepat tanpa adanya abdominal lifting. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk posisi janin yang ideal (oksiput anterior) dan bentuk panggul ibu yang sesuai, yang dapat memudahkan kepala janin untuk turun dan mempercepat dilatasi serviks tanpa perlu adanya intervensi luar. (Wati, 2022). Selain itu, gerakan aktif yang dilakukan ibu saat melahirkan, seperti berjalan atau mengubah posisi, dapat merangsang kontraksi secara alami dan mendukung proses turunnya bayi. Beberapa ibu di kelompok yang tidak diintervensi mungkin secara tidak sengaja melakukan mobilisasi, hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian oleh (Liana, 2021) yang mengatakan bahwa mobilitas ibu selama persalinan dapat mempercepat kala I fase aktif selama persalinan. Selain hal tersebut faktor psikologis juga dapat mempercepat proses persalinan. Tingkat kecemasan yang rendah dan dukungan emosional dari pendamping persalinan dapat mengurangi produksi hormon stres (katekolamin) yang menghambat persalinan (Ayu & Harista, 2023) hal ini juga sesuai dengan penelitian (Arnita Sari et al., 2023).

Hasil dari studi ini mengindikasikan bahwa rata-rata waktu fase aktif tahap I pada kelompok yang menerapkan teknik pengangkatan abdominal adalah

17,41, sementara pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi ini mencapai 27,59, dengan p value 0,001 yang lebih rendah dari 0,05. Temuan ini menandakan bahwa teknik pengangkatan abdominal mampu mempercepat proses kelahiran secara signifikan, sehingga dapat disarankan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efisien untuk mempercepat proses persalinan tanpa menimbulkan efek samping.

KESIMPULAN

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata waktu fase aktif tahap I pada kelompok yang diintervensi dengan teknik pengangkatan perut adalah 17,41, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapat prosedur ini mencapai 27,59, dengan nilai p 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *abdominal lifting* efektif dalam mempercepat proses kelahiran di PMB Kabupaten Malang. Penemuan ini mengindikasikan bahwa teknik *abdominal lifting* mampu mempercepat proses persalinan secara signifikan, sehingga layak direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang efisien untuk mempercepat kelahiran tanpa menyebabkan efek samping. Teknik *abdominal lifting* berpotensi menjadi solusi krusial dalam dunia kebidanan, terutama dalam menghadapi masalah seperti persalinan lama yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 mencatat bahwa persalinan lama terjadi pada 5 persen dari total kelahiran dan dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu serta bayi. Teknik pengangkatan perut, yang memiliki risiko yang minim dan gampang diterapkan, bisa

menjadi pendekatan praktis untuk mengurangi lama waktu persalinan.

Penelitian yang secara khusus membahas dampak teknik *abdominal lifting* terhadap lama kala I persalinan masih terbatas. Kebanyakan penelitian yang ada lebih fokus pada nilai efektifitas teknik ini dalam mengurangi rasa sakit saat melahirkan, meski ada hubungan erat antara rasa sakit dan durasi persalinan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian di masa mendatang lebih mendalami isu ini, terutama dalam melihat pengaruh *abdominal lifting* terhadap waktu persalinan. Penelitian kali ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan komparasi kelompok statis, yang memiliki batasan dalam mengontrol variabel eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil. Penelitian di masa depan diharapkan dapat menggunakan desain *eksperimental* yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* (RCT), untuk memvalidasi temuan ini. Di samping itu, penerapan teknik *abdominal lifting* juga sebaliknya diperluas kepada berbagai kelompok ibu bersalin dengan karakteristik berbeda untuk menilai efektivitasnya di berbagai kondisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnita Sari, F., Risa Dewi, N., & Kesuma Dewi, T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Manajemen Nyeri Persalinan Diwilayah Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 2019-2024.
- Ayu, B. R., & Harista, J. (2023). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5414-5424. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19521>
- Djuaeriah, R., Susanti, D., Nuraeni, R., & Azmi, R. (2022). Efektifitas Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Dengan Metode Massage Effleurage Dan Abdominal Lifting. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 15(2), 647-652. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v15i2.152>
- Fatriyani, I., & Nugraheny, E. (2020). Perbedaan Lama Persalinan Pada Primigravida Dan Multigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 82-90.
- Hajar, S., & Hasanah, S. (2023). Efektifitas Penerapan Endorphen Massage Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 9(1), 2615-109.
- Lubis, E., & Sugiarti, W. (2021). Hubungan Umur Dan Paritas Dengan Kejadian Partus Lama Di Rsb Permata Hati Metro Tahun 2019. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 4(1), 18-30. <https://bemj.e-journal.id/Bemj/Article/View/40/35>
- Maharrani, T., Amaliya, A., Pramudianti, D. N., & Susilaningrum, R. (2023). *The Differences Of Pain During The First Labor Before And After Being Treated With Abdominal Lifting On Maternity In Surabaya City*. *Icohps*, 634-643. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-324-5_62
- Malawat, R. (2020). Pengaruh Metode Abdominal Lifting Terhadap Intensitas Nyeri Ibu

- Inpartu Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Tkt Ii Dr. J. Latumeten Ambon. *Global Health Science, Volume 5 N.*
- Nariswari, N. D., Safitri, R., & Maulina, R. (2024). Pengaruh Metode Hypnobirthing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Yayuk Broto Pakisaji, Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1*, 3-7.
- Ningsih I, D. A., Oklainii, S. T., Oktarina, M., Subani, P., & Sari, R. D. (2023). Pengaruh Birthing Ball Terhadap Lama Persalinan Kala I. *Journal Of Midwifery, 11*(1), 8-15. <https://doi.org/10.37676/Jm.V11i1.4176>
- Ningtiyas, T. R. R., Ermawati, I., & Sary, Y. N. E. (2023). Hemoglobin Level, Length Of Second Stage Labor, Maternity Mother C. *Jurnal Ilmiah Obsgyn, 5*(3), 1-6. <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index%0aarticle>
- Pratiwi, A. M., Zuliyati, I. C., & Fatimatasari, F. (2021). Abdominal Lifting, Effleurage, And Deep Back Massages Effective In Reducing Pain During Active Phase Of First Stage Labor. *Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery), 9*(3), 175. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2021.9\(3\).175-182](https://doi.org/10.21927/Jnki.2021.9(3).175-182)
- Purwanti, A. S. (2020). Effect Of Application Rebozo Techniques On Pain Intensity And Anxiety Levels To The Mother Gives Birth 1st Phase Of Active. *Proceeding The 4 Th International Conference On Health Science (Ich), 70-76.*
- Susilowati, D., Prastika, D. A., & Martanti, L. E. (2021). Faktor Persalinan Kala 1 Lama Di Puskesmas Ketuwan Blora. *Midwifery Care Journal, 2*(4), 146-155. <https://doi.org/10.31983/Micajo.V2i4.7878>
- Wati, S. (2022). Pengaruh Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Citra Delima Scientific Journal Of Citra Internasional Institute, 6*(2), 81-89. <https://doi.org/10.33862/Citradelima.V6i2.326>
- Widiatrilupi, R. M. V. (2023). The Influence Of Rebozo Technique On The Duration Of Active Phase Of Stage I Labor In Primigravida Mothers. *Babali Nursing Research, 4*(3), 393-400. <https://doi.org/10.37363/Bnr.2023.43259>
- Widiatrilupi, R. M. V., & Alfitri, R. (2024). Teknik Abdominal Lifting Mencegah Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Kabupaten Malang. *Jomis (Journal Of Midwifery Science), 8*(2), 143-152. <https://doi.org/10.36341/Jomis.V8i2.4713>
- Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2022). Pengaruh Metode Zilgrei Terhadap Lama Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin. *Kebidanan, 1*, 55-59.
- Yusuf, M., & Armanto, R. P. (2021). Hormon Estrogen Pada Kondisi Inpartu. *Sensorik Ii, 114-117.*