

**PELAKSANAAN *PELVIC ROCKING* UNTUK MEMPERCEPAT LAMA KALA I  
FASE AKTIF DAN KALA II PERSALINAN****Lilis Pauziah\*, Noorhayati Novayanti, Meti Patimah**Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

\*Email: ranidamayanti01468@gmail.com

**ABSTRAK**

Persalinan lama merupakan penyebab terjadinya kegawatdaruratan pada ibu dan bayi. Pada persalinan lama ibu lebih berisiko terjadi perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan. Banyak cara untuk meminimalkan kejadian persalinan lama, salah satunya dengan cara penerapan teknik *pelvic rocking* dengan *birthing ball* yang merupakan latihan menggoyangkan panggul. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mengetahui efektifitas *pelvic rocking* terhadap lama waktu persalinan kala I dan kala II. Metode asuhan ini dilakukan dengan ibu duduk diatas *birthing ball* kemudian menggoyangkannya ke sisi kanan, kiri, depan dan kebelakang selama 30 menit dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 6-8 kali latihan. Subjek asuhan ini dilakukan pada 5 orang ibu hamil trimester III di TPMB V, waktu asuhan dilaksanakan pada tanggal 17 Maret-16 April 2022. Berdasarkan hasil asuhan yang telah dilakukan didapatkan hasil 4 responden mengalami percepatan kemajuan persalinan dengan rata-rata 160 menit pada kala I fase aktif dan 27 menit pada kala II, sementara 1 orang mengalami perpanjangan kala I karna adanya penyulit persalinan. Kesimpulannya bahwa *pelvic rocking* dengan *birthing ball* efektif mempercepat lama persalinan kala I fase aktif dan kala II persalinan pada primipara. Bidan dapat menambah pengetahuan mengenai *pelvic rocking*, sehingga dapat dijadikan salah satu asuhan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

**Kata Kunci:** *Birthing ball*, *Pelvic rocking*, kemajuan persalinan.**ABSTRACT**

*The prolonged labor is the cause of emergency in mother and baby. Women with prolonged labor they are at risk of bleeding due to atonic uterus, birth canal lacerations, infection, fatigue and shock, while in fetuses there is an increased risk of severe asphyxia, cerebral trauma, infection and injury due to surgery. There are many ways to minimize the incidence of prolonged labor, one of them are by applying the pelvic rocking with birthing ball which is an exercise to shake the pelvis. The purpose of this care is to apply pelvic rocking to speed up the length of labor time. This care method is carried out by the mother sitting on the birthing ball and then shaking it to the right side, left side, forward and backward for 30 minutes which is doing it by 2 times a week for 6-8 times to exercise. The subject of this care was carried out on 5 third trimester pregnant women at TPMB V, the time of care was carried out on March 17-April 16 2022. Based on the results of the care that had been carried out, it was found that 4 respondents experienced accelerated labor progress with an average of 160 minutes in the first stage of phase active and 27 minutes in the second stage, while 1 person experienced an extension of the first stage due to labor complications. The conclusion is that pelvic rocking with a birthing ball is effective in accelerating the length of the first stage of labor in the active phase and the second stage of labor in primiparas. Midwives can add knowledge about pelvic rocking with a birthing ball, so that it can be used as one of the cares for pregnant women in an effort to prepare themselves for childbirth.*

**Keywords:** *Birthing ball*, *Pelvic rocking*, *Labor Progress*

## PENDAHULUAN

Persalinan menurut Wiknjastro (2006, dalam Rosyati, 2017) adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Menurut hasil survey Dinkes Jabar (2020). Jumlah AKI di provinsi Jawa Barat periode bulan Januari – Juli Tahun 2020 jumlah kematian ibu sebesar 416 kasus, Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh Perdarahan 28% dan Hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24%. partus lama dapat menyebabkan kegawatdaruratan pada ibu dan bayi, sehingga menyumbang angka kematian ibu. Pada ibu dengan persalinan lama lebih berisiko terjadi perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Wulandari dan Wahyuni, 2019). Data WHO 2017 menunjukkan komplikasi mengakibatkan 810 kematian ibu di seluruh dunia dan angka kejadian persalinan lama adalah 69.000. pada data SDKI 2017 untuk persalinan lama merupakan komplikasi persalinan yang paling sering terjadi dilaporkan sebesar 41%.

Pada umumnya masih banyak ibu bersalin yang mengalami perpanjangan kala I, adapun faktor yang mempengaruhi persalinan menjadi lama yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, dan anemia. Persalinan lama menjadi salah satu penyebab meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada

ibu dan janin (Henderson, 2005 dalam Wulandari dan Wahyuni, 2019). Berbagai metode yang dapat dilakukan untuk mempercepat kemajuan persalinan diantaranya dengan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi, salah satu metode nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu latihan *pelvic rocking* yang merupakan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun kepanggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh (Suksesty., 2017).

Menurut penelitian Hasil penelitian Surtiningsih, dkk., (2016) *Pelvic Rocking Exercises* sangat efektif dalam memperpendek lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu primipara rata-rata lama kala I pada kelompok Perlakuan adalah 142 menit dan rata-rata lama kala I pada kelompok kontrol adalah 277 menit. Sedangkan efektivitas *Pelvic Rocking Exercises* terhadap lama waktu persalinan kala II pada ibu primipara efektif dalam memperpendek lama waktu persalinan rata-rata lama kala II pada kelompok perlakuan adalah 29 menit sedangkan rata-rata lama kala II pada kelompok kontrol adalah 48 menit. Dengan demikian *Pelvic Rocking Exercises* dapat mempengaruhi lama persalinan kala I dan kala II.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan dengan judul “penatalaksanaan *pelvic rocking exercises*

untuk mempercepat lama kala I fase aktif dan kala II persalinan” di TPMB V Kota Tasikmalaya Tahun 2022. Tujuan asuhan ini adalah untuk mengetahui efektifitas *pelvic rocking* terhadap lama waktu persalinan kala I dan lama waktu persalinan kala II pada ibu primipara di TPMB V Kota Tasikmalaya Tahun 2022.

## METODE ASUHAN

Subjek asuhan tindakan dilakukan pada 5 orang ibu hamil. Kriteria inklusi pada asuhan ini adalah ibu hamil trimester III dengan umur kehamilan 34-35 minggu, usia ibu 20-35 tahun, ibu hamil normal dengan tidak memiliki komplikasi kehamilan (non-risiko), kehamilan tunggal dengan presentasi kepala, TFU tidak > dari 40 cm. Kriteria eksklusi pada asuhan ini adalah Ibu hamil dengan hipertensi atau dengan komplikasi lainnya, penurunan kesadaran ibu hamil, kehamilan ganda, janin mal-presentasi yang mengkontra indikasikan persalinan pervaginam.

Perlakuan *Pelvic Rocking Exercises* dilaksanakan sesuai Standar Operating Prosedur (SOP), asuhan ini dilakukan selama 30 menit 2 kali dalam seminggu dengan 6-8 kali pertemuan. Setiap pertemuan sebelum dan selesai *Pelvic Rocking Exercises* dilakukan pencatatan dan pendokumentasian terhadap frekuensi denyut jantung dan tekanan darah pada ibu hamil. Pengukuran efek *pelvic Rocking exercises* dengan mengobservasi dan mencatat lama waktu persalinan kala I dan kala II. Pengukuran lama waktu persalinan

Kala I diamati pada fase aktif yaitu pembukaan 4-10 cm sedangkan lama waktu kala II diamati dari pembukaan lengkap sampai bayi lahir. Pengukuran lama waktu dan dicatat pada lembar observasi dan partograf.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan penatalaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* dilakukan pada tanggal 17 Maret 2022 – 16 Mei 2022 di TPMB V Kota Tasikmalaya. Asuhan ini dilakukan pada 5 orang responden ibu hamil primigravida yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pemberian asuhan dimulai dari *informed consent*, melakukan pengkajian data, hingga evaluasi penatalaksanaan.

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden**

Karakteristik	F	%
Umur		
< 20 tahun	-	
21 - 25 tahun	5	100%
26 – 30 tahun	-	
Pendidikan		
SMP	1	20%
SMA	4	80%
Pekerjaan		
IRT	4	80%
Karyawan	1	20%
TFU		
27 cm	3	60%
28 cm	2	40%
Usia Kehamilan		
34 – 35 minggu	2	40%
35 - 36 minggu	3	60%

**Tabel 2 .**  
**Hasil Penatalaksanaan Asuhan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball***

No.	Jam	DJJ	HIS	Dilatasi	Penurunan	Lama Kala I Fase Aktif	Lama Kala II	Evaluasi
1.	07.00	145x/ menit	5x10'42"	Ø 4	H-I	150 menit	25 menit	Berhasil
	09.30	144 x/ menit	5x10'50"	Ø 10	H-III			
2.	15.00	142x/ Menit	4x10'43"	Ø 4	H-I	160 menit	25 menit	Berhasil
	14.40	145 x/ menit	5x10'50"	Ø10	H-III			
3.	09.00	143x/ menit	5x10'45"	Ø 5	H-II	145 menit	30 menit	Berhasil
	10.25	142 x/ menit	5x10'50"	Ø 10	H-III			
4.	11.00	145 x/ menit	4x10'43"	Ø 4	H-I	185 menit	25 menit	Berhasil
	14.00	144 x/ menit	5x10'50"	Ø 10	H-III			
5.	19.00	145 x/ menit	4x10'38"	Ø 6	H-I	330 menit	30 menit	Tidak berhasil
	21.00	145 x/ menit	4x10'45"	Ø 8	H-II			
	00.30	146 x/ menit	5x10'45"	Ø 10	H-III			

Karakteristik responden berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden 22 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, rata-rata TFU 27 cm, dan rata-rata usia kehamilan 35-36 minggu. Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil asuhan pada 5 orang responden didapatkan bahwa 4 orang mengalami percepatan kala I fase aktif dan kala II persalinan sedangkan 1 responden mengalami perpanjangan kala I fase aktif. Pada responden yang mengalami perpanjangan kala I fase aktif rata-rata adalah 160 menit, paling cepat 145 menit dan paling lambat 185 menit untuk lama kala II persalinan rata-rata 27 menit, paling

cepat 25 menit dan paling lambat 30 menit. sedangkan 1 orang responden mengalami perpanjangan kala I fase aktif dengan lama waktu 330 menit yang disebabkan karena selama waktu persalinan ibu tidak mau makan dan minum sehingga menyebabkan ibu kelelahan. Hal ini sesuai dengan penelitian Hadianti dan Resmana (2018) bahwa kecukupan nutrisi pada ibu bersalin berhubungan dengan kemajuan persalinan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi selama persalinan dapat menyebabkan dehidrasi, kelelahan bahkan pendarahan persalinan. Asupan nutrisi sangat penting bagi ibu bersalin agar ibu mendapatkan energi yang dibutuhkan selama persalinan sehingga menghindari terjadinya partus lama.

Pemberian hidrasi dan nutrisi yang cukup selama persalinan harus diperhatikan karena proses persalinan yang dapat berlangsung lama akan membutuhkan konsumsi energi yang besar sehingga dibutuhkan pola nutrisi yang adekuat. Asupan nutrisi pada ibu bersalin juga dapat mempengaruhi kontraksi uterus. Makanan yang ideal untuk ibu bersalin harus memiliki kualitas yang tinggi, cairan atau semi padat, tinggi karbohidrat, tinggi kalori, rendah lemak dan lezat, hal tersebut di butuhkan karna pada kala I fase aktif dan kala II memerlukan banyak energi sehingga dapat meminimalkan terjadinya kelelahan (Saleh, dkk., 2022).

Ketidakcukupan nutrisi pada tubuh seseorang menunjukkan akan ketersediaan karbohidrat dalam tubuh tidak adekuat. Ketersediaan karbohidrat yang cukup dapat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna sehingga dapat menstokkan bahan – bahan keton berupa asam aseton, asam asetoasetat dan asam beta hidroksi butirat. Keadaan ini dapat menimbulkan ketosis (Almatsier, 2003 dalam Hadianti, 2018). Peningkatan bahan-bahan keton yang melebihi ambang batas pada ibu bersalin dapat menurunkan aktifitas kontraksi Rahim, sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan berpeluang mengakibatkan terjadinya partus lama (Manuaba, 2010 dalam Hadianti, 2018).

Ada beberapa penyebab terjadinya perpanjangan kala I bisa diakibatkan karena kontraksi yang tidak adekuat, kehamilan kembar, kelainan presentasi janin, kelainan janin, kelainan jalan lahir, kelelahan terlalu cemas dan anemia. Hal ini mengakibatkan terjadinya partus lama, adapun bahaya dari terjadinya partus lama diantaranya pada ibu dapat terjadi syok dan pendarahan, sedangkan pada bayi dapat terjadi fetal distress, caput dan asfiksia (Suksesty, 2017).

Asuhan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* dilakukan selama 30 menit dengan 6 sampai 8 kali pertemuan. Hasil penatalaksanaan asuhan metode *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* dapat mempunyai pengaruh terhadap kemajuan persalinan khususnya pada kala I fase aktif dan Kala II. Hal ini dikarenakan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* bermanfaat membuat ligamentum atau otot sekitar panggul lebih rileks dan bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala janin turun ke dasar panggul (Surtiningsih, dkk 2020).

Dari hasil asuhan dengan penatalaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* ini terbukti dapat mempercepat kemajuan persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surtiningsih, dkk. 2016, Mirzahani, dkk. 2015, Surtiningsih, dkk 2020 bahwa ada pengaruh *pelvic rocking* dengan

*birthing ball* untuk mempercepat kemajuan persalinan dalam penurunan kepala janin, meningkatkan durasi frekuensi kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Selain itu, asuhan pelvic rocking dengan birthing ball pada saat kehamilan TM III ini mampu membuat ibu meringankan ketiak nyamanan pada ibu hamil TM III dan ibu dapat lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil di TPMB V dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dapat mempercepat kemajuan persalinan kala I fase aktif dan kala II. Diharapkan bagi bidan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai *pelvic rocking* dengan *birthing ball*, sehingga dapat dijadikan salah satu asuhan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan diri menghadapi persalinan sehingga dapat mempercepat waktu persalinan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Jabar. (2020). Upaya Sektor Kesehatan Masyarakat Dalam Tantangan Bonus Demografi Di Jawa Barat. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*.
- Fatimah, dkk. (2016). Praktikum

Konsep Kebidanan dan Etika Legal dalam Praktik Kebidanan. Diunduh dari: <https://eprints.triatmamulya.ac.id/1529/>

- Hadianti, DN., Resmana, R. (2018). Kemajuan Persalinan Berhubungan Dengan Asupan Nutrisi. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3). 231-238. Diunduh dari: <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/993>

- Kemendes. (2019). Dak Fisik Bidang Kesehatan Dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Anak. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(2), 1.

- Kurniarum. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru lahir. Jakarta: Kemendes RI. [online: diunduh tanggal 07 februari 2022] [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=OSjGwvcAAAAJ&citation\\_for\\_view=OSjGwvcAAAAJ:eQOLeE2rZwMC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=OSjGwvcAAAAJ&citation_for_view=OSjGwvcAAAAJ:eQOLeE2rZwMC)

- Rosyati. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan persalinan. [online: diunduh tanggal 08 Februari 2022] <https://digilib.stikesmahardika.ac.id/index.php?p=cite&id=2968&keywords=>

- Restrepo Klinge, S. (2019). Wordl Healt Statistic. (Vol. 8, Issue 5).

- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). Birthing Ball. In *Ahlimedia Press*. [online: diunduh tanggal 10 Maret 2022] <http://repository.stikesrspadgs.ac.id>

- Setyarini, Suprpti. (2016). Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan

- Maternal Neonatal. [online: diunduh tanggal 15 Februari 2022] <https://bppsdmk.kemkes.go.id>
- Suksesty. (2017). Efektifitas pelvic rocking terhadap lama persalinan, dilatasi servik dan penurunan kepala janin pada ibu primigravida. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 007, 31–225. <https://www.smanticscolar.org>
- Surtiningsih, Susiloretzni, Wahyuni, S. (2016). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises. *The Soedirman Journal of Nursing*, 11(2), 117–129. <https://jks.fikes.unsoed.ac.id>
- Surtiningsih, Yanti, Sukmaningtyas. (2020). *The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercises on the Length of Time of the First and the Second Stage of Labor*. 20(Icch 2019), 116–124. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.
- Saleh,UK., Namangdjabar,OL., Saleh,AS (2022). Kajian Pola Pemenuhan Nutrisi Dan Hidrasi Pada Ibu Bersalin Selama Proses Persalinan, *Care: Jurnal Scienti Of Mandalika (JSM)*, 3(3), 230-234. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/issue/archive>
- Yulizawati. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Jakarta: Indomedika Pustaka.
- Wulandari dan Wahyuni. (2019). Efektivitas pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 67–78. <http://akperinsada.ac.id>
- Zaky. (2016). Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 05(04), 19–27. [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)