

TEKNIK *PELVIC ROCKING* DENGAN BIRTH BALL TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN

¹Ida Suryani, ²Anggia Nur Kholiffah, ³Asirini Chirtinawati

^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKes Dharma Husada

Email: ¹idasuryani@stikesdhb.ac.id, ¹Anggianurkho@gmail.com, ³asrinichristinawati@stikesdhb.ac.id

ABSTRACT

Other methods of facilitating a natural progression of labor, such as pelvic rocking using a birth ball, aim to shorten the duration of the process. Additionally, this is one of the ways that actively responds to pain and shortens the active period of labor. This research is of interest to researchers since it is related to the issues mentioned above. This study used an incidental sampling strategy, which is sampling by selecting instances or respondents based on their availability or where they happen to be in relation to the research setting. Pelvic rocking labor lasts an average of 310 minutes for moms who do not use a birth ball and 220 minutes for those who do. The findings of the Wilcoxon Sign Rank Test comparing pelvic rocking with birth balls indicate a significant p-value of $(p,001) < \alpha = 0,005$. Thus, we accept H_1 , which indicates that the pelvic rocking method with the birthing ball has a statistically significant influence on the progression of labor.

Keywords: *Birth ball; labor progress; pelvic rocking*

ABSTRAK

Metode lain untuk memfasilitasi proses persalinan yang alami, seperti mengayunkan panggul dengan menggunakan bola kelahiran, bertujuan untuk memperpendek durasi proses persalinan. Selain itu, ini adalah salah satu cara yang secara aktif merespons rasa sakit serta memperpendek periode aktif persalinan. Penelitian ini menarik bagi peneliti karena berkaitan dengan isu-isu yang telah disebutkan di atas. Riset ini memakai strategi sampling insidental, yaitu pengambilan sampel dengan memilih contoh atau responden berdasarkan ketersediaan mereka atau di mana mereka berada dalam kaitannya dengan latar penelitian. Persalinan dengan pelvic rocking berlangsung rata-rata 310 menit untuk ibu yang tidak menggunakan bola kelahiran serta 220 menit untuk yang menggunakan birth ball. Temuan Wilcoxon Sign Rank Test yang membandingkan pelvic rocking dengan birth ball menunjukkan nilai p yang signifikan $(p,001) < \alpha = 0,005$. Dengan demikian, kami menerima H_1 , yang mengindikasikan bahwa metode goyang panggul dengan bola kelahiran memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perkembangan persalinan.

Kata Kunci: *Birth ball; kemajuan persalinan; pelvic rocking*

PENDAHULUAN

Masalah pascapersalinan merupakan penyebab sebagian besar kematian ibu. Menurut angka yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, lebih dari 75% dari semua kematian ibu pada tahun 2018 disebabkan oleh komplikasi yang berkaitan dengan persalinan yang berkepanjangan, infeksi, perdarahan, tekanan darah tinggi selama kehamilan, masalah persalinan, serta aborsi yang gagal. Persalinan lama dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian ibu.¹

Tenaga medis profesional menolong 4.046.521 dari 4.984.432 wanita yang melahirkan di Indonesia. Sebanyak 23,3% di antaranya mengalami masalah. Komplikasi ini sebagian besar terjadi karena ketuban pecah dini (5,6%), persalinan lama (4,3%), posisi janin (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), tekanan darah tinggi (2,7%), perdarahan (2,4%), serta faktor lainnya (4,6%).¹

Kesulitan selama persalinan, yang memperpanjang proses persalinan, meningkatkan risiko kematian serta kesakitan ibu serta janin. Kemungkinan seorang ibu mengalami perdarahan karena atonia uteri (33%), laserasi jalan lahir (26%), infeksi (16%), kelelahan (15%), syok (10%), serta penyebab lainnya meningkat ketika persalinan berlangsung lebih lama dari yang diperkirakan. Risiko hipoksia serius, cedera otak, infeksi, serta bahaya pada janin meningkat pada tahun 2020 sebagai akibat dari pembedahan, mengacu KEMENKES RI.¹

Farmakologi meliputi program terapi obat yang dapat mengurangi rasa sakit dengan memberikan induksi dengan Oxytosin, misoprostol, serta operasi caesar; non-farmakologi meliputi bimbingan antisipatif, relaksasi, distraksi, biofeedback, self-hypnosis, mengukur persepsi rasa sakit, serta stimulasi kulit, di antara pilihan lainnya, untuk mengobati Kala I yang berkepanjangan. Pijat oksitosin merupakan salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi rasa sakit saat persalinan. Dengan memfasilitasi lebih

banyak relaksasi panggul serta tungkai bawah, teknik bola kelahiran diyakini dapat meringankan beberapa ketidaknyamanan yang terkait dengan persalinan. Penelitian juga menunjukkan bahwa akupunktur serta akupresur dapat membantu pasien yang melahirkan merasakan lebih sedikit rasa sakit serta menggunakan lebih sedikit analgesik.²

Pelvic rocking memiliki beberapa manfaat serta merupakan metode latihan yang efisien. Otot perut serta pinggang dapat terbentuk lebih kuat dengan melakukan pelvic rocking. Tekanan pada kandung kemih ibu (*Vesica Urenia*) akan berkurang jika ia melakukan latihan ini. Sebagai bonus tambahan, pelvic goyang membantu pencernaan serta membantu ibu rileks.³

Selama fase aktif persalinan, bola kelahiran dapat digunakan untuk memfasilitasi perkembangan proses persalinan. Di antara banyak manfaat menggunakan birth ball adalah fakta bahwa ia menaikan aliran darah ke rahim, plasenta, serta bayi. Selain itu, dapat mengurangi rasa sakit pada pergelangan kaki serta siku, mengurangi tekanan panggul hingga 30%, serta memberikan tekanan balik pada perineum serta paha. Selain itu, bayi terdorong lebih rendah oleh gravitasi dalam posisi ini, yang mempercepat proses kelahiran.⁴

Birth ball dapat membantu meringankan rasa sakit pascapersalinan, memudahkan kepala bayi masuk ke jalan lahir, serta memperpanjang waktu pembukaan.⁵ berdasarkan riset yang dilaksanakan oleh Setyorini dkk. (2021), terbukti bahwa penggunaan birth ball selama persalinan meningkatkan efikasi diri ibu serta mengurangi rasa sakit. Faktanya, 60% ibu melaporkan bahwa mereka merasa lebih sedikit merasakan sakit setelah menggunakan birth ball.⁶

Tidak ada batas waktu yang diterima secara universal kapan persalinan dimulai. Mochtar menyatakan bahwa persalinan dimulai sejak pasien merasakan kontraksi

pertama, berlanjut hingga bayi lahir, serta diakhiri dengan keluarnya plasenta. Akan terjadi peningkatan angka kematian ibu serta bayi karena masalah yang mungkin timbul selama persalinan yang berlarut-larut. Ketika persalinan ibu pertama kali berlangsung lebih dari 24 jam tetapi kurang dari 18 jam, maka persalinan tersebut dianggap sebagai persalinan lama.⁷

Pembukaan primigravida 1 cm/jam serta pembukaan multigravida 2 cm/jam ditentukan dengan menggunakan Kurva Friedman. Tahap awal kehamilan biasanya berlangsung sekitar 8 jam pada multigravida serta 12 jam pada primigravida. Selama Tahap I persalinan, sebuah penelitian berbeda yang dilakukan oleh Masbait menemukan bahwa kelompok kontrol yang menerima metode pelvic rocking membuka 60% lebih cepat daripada kelompok lainnya. Berdasarkan penelitian Sofiean tahun 2017, durasi persalinan pada persalinan multipara adalah 8 jam, dengan kala I membutuhkan waktu 7 jam, II 1/2 jam, serta III 1/2 jam. Kala I membutuhkan waktu tiga belas jam, Kala II satu jam, serta Kala III setengah jam, dengan total durasi persalinan empat belas setengah jam.³

Riset yang dilaksanakan di Taiwan mengungkapkan bahwa wanita yang memakai birth ball selama kehamilannya mengalami proses persalinan yang lebih singkat, lebih sedikit menggunakan analgesik, serta mengalami penurunan risiko operasi sectio caesarea.² Pada tahap awal persalinan, Masbait menemukan bahwa kelompok kontrol yang mendapat metode pelvic rocking 60% lebih cepat membuka dibandingkan kelompok yang tidak. Terbukti bahwa kelompok latihan memiliki periode aktif 30% lebih pendek serta penurunan rintangan kala II yang nyata. Masbait juga menyarankan sebuah penelitian yang akan membuktikan bahwa kelompok kontrol, ketika diberikan teknik pelvic rocking, membuka 60% lebih cepat pada tahap awal persalinan hingga pembukaan penuh.

Survei yang dilakukan di BPM Biserta I menemukan bahwa 65% dari 30 ibu bersalin mengalami partus lama. Setelah melihat bahwa biserta menyalahgunakan birth ball, saya mencari tahu manfaatnya serta mengetahui bahwa itu termasuk pengurangan waktu persalinan.

METODE

Studi ini merupakan riset kuantitatif dengan memakai desain eksperimen semu yang hanya menyertakan kelompok kontrol setelah dilakukan uji coba. Ketika membandingkan dua kelompok yang terpisah, seperti kelompok kontrol serta kelompok intervensi, desain paralel dipakai. Pengambilan sampel secara tidak sengaja digunakan dalam penelitian ini. Tiga puluh ibu inpartu menjadi sampel, dengan lima belas orang ditugaskan secara acak untuk mendapatkan terapi serta lima belas orang ditempatkan dalam kelompok kontrol. Untuk dapat dimasukkan ke dalam sampel penelitian, ibu hamil harus memenuhi kriteria sebagai berikut: bersedia berpartisipasi sebagai responden; menjalani persalinan normal; memulai persalinan pada fase aktif, antara pembukaan 4 serta 10; merupakan ibu yang baru pertama kali melahirkan; serta dapat berbicara dengan baik. Penelitian dimulai pada bulan April 2024 di BPM Biserta I serta membandingkan ibu-ibu pada tahap pertama persalinan. Setelah lokasi penelitian ditentukan, peneliti akan menjelaskan kepada responden bagaimana cara menggunakan birth ball untuk melacak kemajuan persalinan mereka serta manfaat dari kegiatan yang telah mereka lakukan. Ibu bersalin yang datang pada pembukaan 1-4 mengisi formulir inform consent serta melakukan intervensi atau kontrol agar baseline tetap sama. Ibu bersalin yang datang pada pembukaan 5 tidak termasuk dalam sampel. Untuk memastikan bahwa semua analisis data dimulai dari tempat yang sama, peneliti memeriksa apakah ibu serta janin dalam keadaan sehat dengan mengukur

denyut nadi ibu (yang seharusnya tidak lebih dari 98 kali per menit) serta DJJ (yang seharusnya antara 120 serta 160 kali per menit). Setelah itu, barulah responden dapat melanjutkan dengan goyangan pelvis dengan birth ball. Sebagai intervensi, para partisipan mengayunkan panggul mereka dengan birth ball selama lima belas hingga dua puluh menit sebanyak dua kali; sebagai kontrol, mereka berjalan dengan santai sambil menarik napas dalam-dalam; serta

sebagai pasca intervensi, peneliti mengamati kemajuan persalinan para partisipan pada lembar partograf. Analisis data dilakukan dengan dua cara: pertama dengan menggunakan analisis univariat, yang menghitung rata-rata, standar deviasi, median, serta rentang untuk setiap variabel, serta yang kedua dengan menggunakan analisis bivariat. Dalam uji-t sampel berpasangan, dua set data (sampel) yang terdistribusi normal dibandingkan.

HASIL

Tabel 1. Rata rata Kemajuan Persalinan pada ibu bersalin di Bpm Bidan I 2024

Kategori Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Intervensi	15	220	302	248,85	28,965
Kontrol	15	310	552	392,92	392,92
Jumlah	30				

Berdasarkan tabel 1 rata-rata kemajuan persalinan untuk sampel yang melakukan latihan birth ball memiliki nilai minimum 220 menit, maksimum 310 menit, rata-rata kemajuan persalinan sebesar 248,85 menit dengan standar deviasi 28,965. Sesertagkan kemajuan

persalinan untuk sampel yang tidak melaksanakan latihan birth ball mempunyai nilai minimum 310 menit, maksimum 552 menit, serta rata-rata kemajuan persalinan sebesar 3942,92 menit dengan standar deviasi 392,92.%).

Tabel 2. Uji Wilcoxon Sign Rank Pengaruh Kemajuan persalinan di BPM Bidan I periode 2024

	Dilakukan – Tidak Dilakukan
Z	- 3,408 ^b
Asymp. Sig (2-Tailed)	,001

Nilai p-value adalah (p,001) signifikan $\leq \alpha = 0,005$, sesuai dengan Tabel 2, yang menampilkan hasil uji pengaruh menggunakan Wilcoxon Sign Rank. Dengan demikian, kami menerima H1, yang mengindikasikan bahwa metode

pelvic rocking dengan birthing ball memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap jalannya persalinan. Baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi mulai menghitung menit sejak ibu merasakan pembukaan 4 sampai ia melahirkan.

PEMBAHASAN

Perkembangan persalinan pada wanita yang akan melahirkan Perkembangan dalam jangka waktu BPM Biserta I per Mei 2024 Goyang panggul dengan memakai birth ball ialah salah satu

metode yang telah terbukti dapat mempercepat proses pelebaran leher rahim. Dengan mengayunkan panggul dengan lembut di atas birth ball sambil menggerakkan pinggul ke depan serta ke belakang, ke kanan serta ke kiri, serta

dengan gerakan melingkar, seseorang dapat memperbesar rongga panggul, sebuah teknik yang dikenal sebagai pelvic rocking. Salah satu cara agar ibu yang baru pertama kali melahirkan dapat secara aktif merespons ketidaknyamanan serta memperpendek periode aktif persalinan adalah dengan menggunakan teknik ini.^{8,9}

Pengalaman persalinan yang lebih positif, lebih sedikit rasa sakit, serta persalinan yang lebih cepat adalah hasil yang mungkin dari pelvic rocking menggunakan birth ball, mengacu penelitian.^{10,7}

Birth ball, yang dapat digunakan dalam berbagai postur tubuh, adalah sejenis terapi fisik yang dapat menolong ibu yang baru pertama kali melahirkan. Dengan duduk di atas bola, seseorang dapat menggoyangkan basertanya untuk mengurangi rasa sakit, mempercepat proses persalinan dengan bantuan gravitasi, serta menaikkan produksi endorfin berkat elastisitas serta lekukan bola.^{8,11} bola mengaktifkan reseptor yang mengeluarkan endorfin di panggul.^{12,13}

Sementara wanita tetap tegak dengan dukungan birth ball, bayi didorong untuk turun melalui pelvis yang terbuka.¹⁰ Selama tahap awal persalinan, kepala bayi dapat bergerak ke posisi yang ideal serta berputar dengan bantuan pergeseran panggul ibu, yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh selama proses persalinan.

Persalinan membutuhkan waktu lebih lama serta lebih sakit ketika kepala ibu lebih banyak menekan serviks di daerah posterior (arah jam 6) daripada ketika dia berbaring selama tahap pertama, yang menyebabkan peningkatan risiko bibir serviks anterior.^{14,15}

Premis penelitian ini adalah bahwa efek goyang panggul dengan bola kelahiran pada durasi serta intensitas persalinan sangat besar. Di mana tahap awal persalinan dapat dipersingkat dengan pelvic rocking menggunakan birth ball. Untuk kategori primigravida, waktu yang

dibutuhkan untuk melewati kala I fase aktif secara signifikan lebih lama pada 15 responden yang mengayunkan panggulnya dengan birth ball, dengan median 220 menit dibandingkan dengan durasi yang lebih lama pada 15 responden yang tidak mengayunkan panggulnya.

Para ibu bersalin melaporkan merasa lebih nyaman serta siap menghadapi proses persalinan berkat birth ball. Sikap positif serta semangat ibu selama persalinan juga memiliki peran penting dalam proses psikologis ibu dalam menghadapi rasa sakit serta dalam memfasilitasi kontraksi rahim yang optimal. Saat melahirkan, seorang ibu dapat belajar mengatasi rasa sakit serta ketidaknyamanan dengan melakukan gerakan pelvic rocking menggunakan birth ball.

Meskipun beberapa responden telah melaporkan keberhasilan dalam mengurangi durasi kala I dengan menggunakan birth ball untuk pelvic rocking, namun ada juga yang menyatakan sangat tidak suka dengan praktik tersebut.

Tabel 1 menampilkan hasil penelitian, yang mengungkapkan perbandingan substansial antara dua set data. Sampel penelitian yang menggunakan latihan bola kelahiran memiliki kemajuan rata-rata 220 menit sampai kelahiran. Sebaliknya, tanpa birth ball, prosesnya lebih dari 310 menit. Berdasarkan data tersebut, terlihat jelas bahwa nilai p-value kurang dari 0,05 (0,001), sehingga menerima H1. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan birth ball dalam teknik pelvic rocking memiliki dampak yang signifikan secara statistik terhadap kemajuan persalinan. Dengan demikian, masuk akal untuk menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikansi secara statistik dalam waktu yang dibutuhkan untuk kemajuan persalinan untuk responden yang memakai birth ball dibandingkan dengan mereka yang tidak; secara khusus, mereka yang

melakukan latihan yang melibatkan birth ball biasanya mengalami kemajuan persalinan yang lebih pendek dibandingkan dengan yang tidak.

Konsisten dengan riset Surtiningsih, yang mengindikasikan bahwa pelvic rocking secara signifikan memperpendek kala I fase aktif persalinan ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$), temuan riset ini mendukung gagasan tersebut. Mengacu riset Zaky, pemakaian birth ball serta pelvic rocking dapat mempercepat proses

persalinan dengan cara mengurangi waktu antar kontraksi, memperpanjang dan mempercepat frekuensinya, melebarkan pembukaan serviks, dan menurunkan kepala janin. Para peneliti merekomendasikan bahwa pelvic rocking dengan birth ball dapat mempengaruhi kemajuan persalinan, mengelola rasa sakit, serta mempromosikan pengendalian diri serta mencapai pengalaman melahirkan yang lebih memuaskan.^{16,17,18}

SIMPULAN

Terdapat Kemajuan persalinan dengan rata rata kelompok intervensi 220 menit serta kontrol 310 menit, pada ibu bersalin sesudah melakukan birth ball. Terdapat pengaruh dengan p-value untuk pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan menggunakan Birth Ball serta tidak

menggunakan birth ball terhadap persalinan. Diharapkan untuk tenaga kesehatan birth ball ini dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mempercepat persalinan serta dapat digunakan di setiap pelayanan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Riskesdas. Hasil utama riskesdas. Baserta Penelitian serta Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2019.
- Darma IY, Idaman M, Zaimy S, Handayani RY. Perbedaan Penggunaan Active Birth dengan Metode Birthball serta Hypnobirthing terhadap Lama Inpartu Kala I. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(2):900.
- Manjoer serta A. Kapita Selekt Kedokteran Volume 1. Jakarta: Media Aesculapius; 2017.
- Ibrahim, Anjani DA, Santi DY, Despriyanti A. Penggunaan Birthball terhadap Nyeri Persalinan Kala. *Zo Kebisertaan*. 2022;12(03):76–85.
- Reffita LI, Mayasari SI, Halfida U, Sinarti W, Fitriyah Y, Nisa ZK. Literature Review : Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent*. 2021;16(3):603–5.
- Setyorini D, Rukmaini, Azzahroh P. Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap persalinan kala I fase aktif di UPT puskesmas cimanggu pandeglang banten. *J Qual Women's Heal*. 2021;4(2):152–9.
- Hermi CW serta AW. *The Conny Method : Menjalani Kehamilan serta Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia; 2015.
- Wicaksono PA, Rahayuningsih-Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia T. Efektifitas Tehnik Kneading serta Pelvic Rocking untuk Menurunkan Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Laten Di Kecamatan Gonsertag. *Indones J Med Sci*. 2021;8(1):57–65.
- Saifuddin AB. *Ilmu Kebisertaan*. 4th ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
- Fatimah S. Pelvic Rocking Method Using Birth Ball Can Reduce Labor Length Miskiyah Under the license CC BY-SA 4.0. *J Heal Sci Gorontalo J Heal*

- Sci Community [Internet]. 2023;361–9. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Sutisna EH. Pengaruh Bimbingan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Primigravida. *J Asuhan Ibu serta Anak*. 2021;6(2):83–90.
- Kurniawati et al. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida Effectiveness of Birth Ball Exercise to Decrease Labor Pain in The Active Phase of The First Stage of Labor on The Primigravida Women. *J Kebisertaan*. 2017;5:2–3.
- Rahmadyanti, Hernawati L. Pelaksanaan Pelvic Rocking dengan Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan. *J Telenursing*. 2024;6(1):438–46. Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/9016/5579>
- Anuhgera DE, Ritonga NJ, Sitorus R, Simarmata JM. Penerapan Birth Ball Dengan Teknik Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan Pada Kala I Fase Aktif. *J Keperawatan Serta Fisioter*. 2021;4(1):70–6.
- Sriwenda D, Yulinda Y. Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. *J Ners serta Kebisertaan Indones*. 2017;4(3):141.
- Wulandari RCL, Wahyuni S. Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Serta Lama Persalinan. *Intan Husada J Ilmu Keperawatan*. 2019;7(1):67–78.
- Najjah ENU. Pengaruh Pelvic Rocking Dengan Brithing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di PMB Biserta Tutik Susmiati. *Universitas Widya Husada*; 2023.
- Hassan Zaky N. Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress. *IOSR J Nurs Heal Sci*. 2016;05(04):19–27.