

PELVIC ROCKING EXERCISE PADA IBU BERSALIN TERHADAP LAMA WAKTU PERSALINAN

Ratna Ariesta Dwi Andriani¹, Ika Mardiyanti², Rizki Amalia³.

¹⁻³Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
ratnariesta@unusa.ac.id

ABSTRAK

Hasil Riskesdas (2018) Provinsi Jawa Tengah, jumlah kasus komplikasi partus lama menduduki angka tertinggi kedua setelah komplikasi ketuban pecah dini yaitu sebesar 5,2%. Mengingat masih tingginya angka kejadian partus lama, maka perlu dilakukan penanganan yang tepat dari seorang Bidan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh bidan adalah dengan melakukan pelvic rocking exercise pada ibu bersalin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh pelvic rocking exercise terhadap lama waktu persalinan. Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional, dengan rancangan Quasi Experiment jenis nonequivalent control group design. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji mann whitney. Hasil penelitian menyatakan nilai Pvalue yaitu $0,000 < 0,05$ ini artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan pelvic rocking exercise dan yang tidak melakukan terhadap lama waktu persalinan. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh pelvic rocking exercise pada ibu bersalin terhadap lama waktu persalinan. Hal ini membuktikan bahwa pelvic rocking exercise merupakan aktivitas yang cukup efektif dalam membantu mempercepat proses pembukaan serviks sehingga proses persalinan berjalan cepat.

Kata kunci: Pelvic rocking, Lama waktu persalinan, Kemajuan persalinan

ABSTRACT

The results of Riskesdas (2018) in Central Java Province, the number of cases of complications of prolonged labor occupies the second highest number after complications of premature rupture of membranes, which is 5.2%. Given the high incidence of prolonged labor, it is necessary to do proper handling from a midwife. One of the efforts that can be done by midwives is to do pelvic rocking exercises for mothers in labor. The purpose of this study was to determine the effect of pelvic rocking exercise on the length of labor time. The research design used is an observational research type, with a Quasi Experiment design with a nonequivalent control group design. Then the data obtained were analyzed using the Mann Whitney test. The results of the study stated that the P-value was $0.000 < 0.05$, this means that there is a significant difference between the groups that do pelvic rocking exercise and those who do not do the length of time of delivery. The conclusion in this study is that there is an effect of pelvic rocking exercise on mothers giving birth to the length of time of delivery. This proves that pelvic rocking exercise is an activity that is quite effective in helping to accelerate the cervical opening process so that the labor process runs quickly.

Keywords: Pelvic rocking, Length of time of delivery, Progress of labor

LATAR BELAKANG

Indonesia termasuk negara berkembang dengan angka mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas yang cukup tinggi sehingga menjadi masalah besar. Seperti yang kita tahu, bahwa tolak ukur status kesehatan suatu negara adalah dari besarnya angka kematian ibu. Menurut WHO, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia 2,4 kali lebih tinggi dari Thailand dan 5,5 kali lebih tinggi dari Malaysia. Pada tahun 2016 jumlah kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 602 kasus dengan prosentase tertinggi kematian ibu terjadi pada masa nifas yaitu 63,12%, 22,92% pada waktu hamil, dan 13,59% pada waktu persalinan (Dinkes Provinsi Jateng, 2016).

Meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, salah satunya karena kejadian partus lama. Pada kasus persalinan lama akan menimbulkan banyak resiko baik pada ibu maupun janin antara lain perdarahan, atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, asfiksia berat pada janin, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Oxon & Forte, 2010). Hasil Riskesdas (2018) Provinsi Jawa Tengah, jumlah kasus komplikasi partus lama menduduki angka tertinggi kedua setelah komplikasi ketuban pecah dini yaitu sebesar 5,2% untuk partus lama dan 6,4% untuk ketuban pecah dini. Mengingat masih tingginya angka kejadian partus lama, maka perlu dilakukan penanganan yang tepat dari seorang Bidan.

Menurut Hermina (2015), melakukan latihan mobilitas dapat menjaga ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan, dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek. Pelvic rocking exercise (PRE) merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul, dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir.

Hasil penelitian Renaningtyas (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pelaksanaan pelvic rocking dengan birthing ball terhadap lamanya kala I. Dengan melakukan pelvic rocking dengan birthing ball mampu memperlancar proses persalinan khususnya pada kala I dan membantu ibu mengalami waktu persalinan kala I yang normal. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Wahyuningsih (2019) ada pengaruh senam hamil Pelvic Rocking terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Praktek Bidan Mandiri. Senam hamil Pelvic Rocking ini diharapkan menjadi salah satu pilihan terapi yang aman dan efektif untuk mempercepat proses persalinan kala I pada ibu bersalin di Praktek Bidan Mandiri. Rizki (2020) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh PRE terhadap kemajuan persalinan, sehingga PRE cukup efektif untuk mempercepat proses persalinan.

Aprilia (2011) menyebutkan bahwa pelvic rocking dengan birthing ball dapat mendukung persalinan agar berjalan secara fisiologis. Pelvic rocking juga menjadi salah satu metode yang sangat membantu dalam mengurangi lama persalinan kala I fase aktif. Pelvic rocking dengan birthing ball merupakan cara untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar.

Dari uraian tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pelvic rocking exercise pada ibu bersalin terhadap rasa nyeri dan lama waktu persalinan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional, dengan rancangan Quasi Experiment jenis nonequivalent control group design. Dalam rancangan ini kelompok eksperimen diberi perlakuan pelvic rocking exercise sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Peneliti melakukan observasi lama waktu persalinan kala 1. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primigravida di

Praktik Mandiri Bidan Sugiyanti Randudongkal Pemalang pada saat proses penelitian yang dimulai dari bulan April sampai dengan Agustus 2021 dengan jumlah sampel 30 responden untuk kelompok control dan 30 responden untuk kelompok perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	20-35	59	98,3
2	>35	1	1,7
Total		60	100

Tabel 1.1 Menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu sebesar 98,3% . Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu dengan usia reproduksi aktif.

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	SMA/SMK	41	68,3
2	Diploma	4	6,7
3	Sarjana	15	25
Total		60	100

Tabel 1.2 Menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK, yaitu sebesar 68,3% dan tidak ada responden yang tidak memiliki Pendidikan. Hal ini mempermudah peneliti dalam melakukan komunikasi kepada para responden.

2. Analisa Bivariat

Tabel 2.1 Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap kemajuan persalinan

Kemajuan persalinan	Frekuensi	Tingkat rasa nyeri		Pvalue (Mann Whitney)
		Mean Rank	Sum of Rank	
Ya	30	23,00	690,00	0.000
Tidak	30	38,00	110,00	
Total	60			

Tabel 2.1 berdasarkan hasil uji *Mann whitney* menyatakan bahwa nilai Pvalue yaitu $0,000 < 0,05$. maka disimpulkan ada perbedaan lama waktu persalinan yang signifikan antara kelompok yang melakukan pelvic rocking exercise dengan yang tidak melakukan.

Hasil Analisa bivariat ini sejalan dengan penelitian dari Batubara, dkk (2019) yang menyatakan bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada pasien yang melakukan pelvic rocking dengan birthing ball lebih cepat sebesar 138,2 menit dibandingkan pasien yang tidak melakukan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pelvic rocking dengan birthing ball terhadap kemajuan persalinan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Reneningtyas, dkk (2013) x hitung $> x$ tabel ($13,333 > 9,488$), dan p value ($0,01 < 0,05$), artinya ada hubungan antara pelaksanaan pelvic rocking dengan birthing ball terhadap lamanya kala I.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Surtiningsih, dkk (2017) yang menyatakan bahwa hasil dari perhitungan rumus Cohen terhadap Effect size untuk mengetahui pengaruh atau efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap lama waktu kala I didapatkan 0,06 yang dapat diinterpretasikan efektifitas Pelvic Rocking Exercises

terhadap lama waktu kala I fase aktif dalam kategori sangat kuat. Artinya Pelvic Rocking Exercise sangat efektif dalam mempersingkat waktu persalinan kala 1.

Wulandari, dkk (2019) menyatakan bahwa ibu yang melakukan PRE pada saat persalinan kala 1 dapat mempercepat kemajuan dan lama persalinannya, dengan hasil penelitian p value 0,008 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan hubungan antara Pelvic Rocking Exercise dengan lama kala I. Hasil penelitian dari Riyanti (2018) menunjukkan bahwa nilai p-value (0,035) $<$ nilai α (0,05), yang artinya terdapat hubungan antara birthing ball dengan lamanya persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh pelvic rocking exercise pada ibu bersalin terhadap lama waktu persalinan. Hal ini membuktikan bahwa pelvic rocking exercise merupakan aktivitas yang cukup efektif dalam membantu mempercepat proses pembukaan serviks sehingga proses persalinan berjalan cepat.

Saran

Untuk para Bidan diharapkan dapat mengaplikasikan pelvic rocking exercise dalam setiap asuhan kebidanan persalinan agar proses persalinan ibu bisa berjalan lancar, cepat dan minim atau bahkan tanpa komplikasi penyerta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Y. 2011. *GentleBirth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia
- Batubara, A., Mahayani, E., & Al Faiq Agma, A. (2019). Pengaruh pelaksanaan pelvic rocking dengan birth ball terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin di klinik pratama tanjung deli tua tahun 2018. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 11-18.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2012. DINKES Provinsi Jawa Tengah
- Hermina, Conny Widya dan Agus Wirajaya. 2015. *The Conny Method : Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Jakarta : Gramedia
- Oxorn H, Forte WR. (2010). Ilmu Kebidanan; patologi & fisiologi persalinan. Yogyakarta. Yayasan Essentia Medica (YEM)
- Renaningtyas, D., Sucipto, E., & Chikmah, A. M. (2015). Hubungan pelaksanaan pelvic rocking dengan birthing ball terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 3(2).
- Riyanti, R. (2018). Hubungan Pelaksanaan Birthing Ball Dengan Lamanya Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Bpm I. Ujungberung Kota Bandung Tahun 2018.
- Rizki, L. K., & Anggraini, F. D. (2020). *Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum*. Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram, 5(1), 9-12
- Surtiningsih, S. K., & Wahyuni, S. (2017). Efektivitas pelvic rocking exercises terhadap lama waktu persalinan pada ibu primipara. *J Ilm Kesehat*, 10(2), 202-10.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Pelvic Rocking Terhadap Lamanya Kala I Persalinan Pada Ibu Bersalin di Praktek Bidan Mandiri* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)
- Wulandari, C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama Persalinan. *Semarang: EF Press Digimedia*.