

# EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN *GYM BALL* TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA.

Intiyaswati<sup>1</sup>, Sedy Firza Novilia Tono<sup>2</sup>

Prodi DIII Kebidanan, STIKes William Booth Surabaya. Jl. Cimanuk No 20  
Surabaya

Email : [intiyaswati21@gmail.com](mailto:intiyaswati21@gmail.com)

## ABSTRAK

**Pendahuluan** : Persalinan merupakan kejadian yang fisiologis. Pada kala 1 Persalinan inilah fase dimana terjadi penurunan bagian terbawah janin. Penurunan bagian terbawah janin merupakan hal yang sangat penting dalam menilai kemajuan persalinan. Pembukaan pada kala I persalinan merupakan hal yang diharapkan, untuk itu perlu diperhatikan Salah satu penelitian tentang Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym* Penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* memungkinkan perempuan melahirkan dalam posisi yang optimal dan memanfaatkan gaya gravitasi sehingga mempercepat penurunan janin serta mendorong gerakan ritmis yang dapat meningkatkan posisi bersalin yang optimal. Secara keseluruhan sebagai ukuran kenyamanan nonfarmakologis dalam persalinan maka posisi jongkok atau goyang, fasilitasi rotasi dan keseluruhan posisi pada penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan. Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti mencoba menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* sebagai salah satu upaya mempercepat pembukaan cervik dan mempercepat penurunan kepala janin pada ibu bersalin Kala I. **Metode** : Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment (post test only design)*. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok perlakuan diberikan intervensi yaitu dengan menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* . Proses pengamatan hanya dilakukan sebanyak 1 kali saja (post test). Penelitian dilakukan selama 2-3 bulan dari bulan Juni 2023 - Agustus 2023. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Yang dibagi menjadi 2 group perlakuan dan control. **Hasil** analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pembukaan cervik pada ibu bersalin kala I fase aktif yang menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* lebih efektif dari pada ibu bersalin yang tidak menggunakan peanut ball dengan nilai  $\alpha = 0.000$  atau  $\alpha < 0.05$ . Hasil analisis data penurunan kepala janin menunjukkan terdapat perbedaan signifikan penurunan kepala janin antara Ibu bersalin yang menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* dan yang tidak menggunakan peanut ball dengan nilai  $\alpha = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$ . **Diskusi** : Disarankan pada ibu inpartu dapat menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* karena terbukti dapat berpengaruh dalam proses mempercepat penurunan kepala dan pembukaan servik

**Kata kunci** : *Pelvic Rocking*; *Gym Ball*; Penurunan kepala ; Lama Persalinan

## ABSTRACT

**Introduction** : *Childbirth is a physiological event. In the 1st stage of labor, this is the phase where the lower part of the fetus occurs. The descent of the lower part of the fetus is very important in assessing the progress of labor. Opening in the first stage of labor is something that is expected, for this reason it is necessary to pay attention. One of the studies on the Pelvic Rocking Movement with a Gym. The use of the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball allows women to give birth in an optimal position and utilize gravitational forces to speed up fetal descent and encourage rhythmic movements. can improve the optimal birthing position. Overall, as a measure of non-pharmacological comfort in childbirth, the squatting or rocking position, facilitating rotation and the overall position in the use of the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball contribute to comfort and progress in labor. Based on this, in this study the researchers tried to use the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball as an effort to speed up the opening of*

the cervix and speed up the descent of the fetal head in mothers in the first stage of labor. **Method:** The research design used was a quasi experiment (post test only design). The control group was not given intervention, while the treatment group was given intervention, namely by using the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball. The observation process is only carried out once (post test). The research was conducted for 2-3 months from June 2023 - August 2023. The sample was determined using a purposive sampling technique of 30 respondents. Which was divided into 2 groups, treatment and control. **Result :** The results of data analysis show that there is an effect of opening the cervix on pregnant women during the first active phase who use the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball which is more effective than on mothers who do not use a peanut ball with a value of  $\alpha = 0.000$  or  $\alpha < 0.05$ . The results of data analysis of fetal head descent show that there is a significant difference in fetal head descent between mothers who use the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball and those who do not use a peanut ball with a value of  $\alpha = 0.000$  or  $\alpha < 0.05$ . **Discussion:** It is recommended that in-partum mothers use the Pelvic Rocking Movement with a Gym Ball because it has been proven to have an effect on the process of speeding up the descent of the head and opening of the cervix.

**Key word :** Pelvic Rocking; Gym Ball; head drop; Labor Length

## PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis. Kelahiran seorang bayi juga merupakan peristiwa yang ibu dan keluarga nantikan selama 9 bulan.<sup>2</sup> Ketika persalinan dimulai, peranan ibu adalah untuk melahirkan bayinya. Peran petugas kesehatan adalah memantau persalinan untuk mendeteksi dini adanya komplikasi. disamping itu bersama keluarga memberikan bantuan dan dukungan pada ibu bersalin.<sup>6</sup> Persalinan lama berhubungan erat dengan peningkatan morbiditas pada ibu, meningkatkan abnormalitas pada fisiologi persalinan dan peningkatan angka persalinan dengan *Seksio Sesaria*.<sup>7</sup> Pada ibu dengan persalinan lama lebih juga berisiko terjadi perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok.<sup>8</sup> Faktor-faktor yang mempengaruhi proses persalinan adalah *Passage* yaitu kondisi jalan lahir seorang wanita yang terdiri dari jalan lahir lunak (serviks, vagina, dan otot rahim) dan jalan lahir keras (kondisi panggul). *Power* yaitu kekuatan untuk melahirkan yang terdiri dari his atau kontraksi dan tenaga meneran ibu.

*Passenger* yang berarti penumpang janin dan plasenta dalam kondisi yang normal dan yang tidak kalah penting adalah kondisi psikis seorang ibu juga ikut mempengaruhi proses persalinan.<sup>9</sup> Persalinan yang alami dan lancar jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis, kuat dan otot-otot panggul dalam keadaan rileks, sehingga bayi dapat dengan mudah melewati jalan lahir maka hal ini dapat dicapai dengan bantuan ibu itu sendiri yang berupa ketenangan dan relaksasi salah satu caranya dengan melakukan Gerakan *pelvic rocking*.<sup>10,12</sup>

Gerakan *Pelvic Rocking* merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul, tujuannya untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan dan memperpendek lama waktu persalinan.<sup>9,13</sup> *Gym Ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan.<sup>10,14</sup> Indikasi penggunaan

*Gym ball* adalah untuk meredakan nyeri pada ibu inpartu, untuk pembukaan yang lama dan untuk menurunkan kepala bayi yang lama.<sup>11</sup> *Gym ball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di atas bola dan bergoyang- goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin*.<sup>12</sup> Ukuran bola disesuaikan dengan tinggi badan ibu inpartu. Ibu inpartu dengan tinggi badan 160-170 cm dianjurkan menggunakan bola dengan diameter 55-65 cm. Ibu dengan tinggi badan diatas 170 cm cocok

menggunakan bola dengan diameter 75 cm:1) dalam *Suggested Gym Ball Protocol* menjelaskan bahwa bola tersebut harus dipompa dengan baik pada sentimeter diameter yang didesain sesuai dengan bola tersebut. Ukuran yang biasa digunakan selama persalinan yaitu 65 cm, yang mana dapat menahan beban sampai dengan 135,9 kg (*Gymnastik Ball*).<sup>1</sup>

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment (post test only design)*. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok perlakuan diberikan intervensi yaitu dengan menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* . Proses pengamatan hanya dilakukan sebanyak 1 kali saja (post test). Penelitian dilakukan selama 2-3 bulan dari bulan Juni 2023 - Agustus 2023.

## Hasil Penelitian

### 1. Data Umum

Data umum ini menggambarkan tentang karakteristik responden berdasarkan Usia, Ibu, Usia Kehamilan, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Frekuensi	%
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Rentang	20-25	4	26,7	5	33,3	9	30,0
Usia	26-30	6	40,0	5	33,3	11	36,6
(Tahun)	31-35	5	33,3	5	33,3	10	33,3
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa rentang usia terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah pada usia 26-30 tahun dengan jumlah 11 responden (36,6% ) dan paling sedikit pada rentang usia 20-25 tahun dengan jumlah 9 responden (30%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Kehamilan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Total	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Usia Kehamilan	37	4	26,7	2	13,3	6	20,0
	38	6	40,0	5	33,3	11	36,6
	39	2	13,3	5	33,3	7	23,3
	40	3	20	3	20	6	20,0
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa Usia Kehamilan Ibu Bersalin Kala I adalah pada Usia Kehamilan 38 minggu dengan jumlah 11 responden (36,6 % ) dan paling sedikit pada Usia Kehamilan 37 dan 40 minggu dengan jumlah 6 responden (20% )

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Total	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Tingkat Pendidikan	SD	2	13,3	0	0	2	6,6
	SM		20,		13,		
	P	3	0	2	3	5	16,6
	SM		33,		46,		
	A	5	33,	7	7	12	40,0
	PT	5	33,	6	40	11	36,6
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah SMA dengan jumlah 12 responden (40,0%) dan paling sedikit adalah SMP dengan jumlah 5 responden (16,6 %)

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol		Total	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Pekerjaan	PNS	3	20,0	3	20,0	6	20
	Swasta	7	46,7	4	26,7	11	36,6
	Wiraswasta	2	13,3	5	33,3	7	23,3
	IRT	3	20,0	3	20,0	6	20

Total	15	100	15	100	30	100
-------	----	-----	----	-----	----	-----

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa jenis pekerjaan terbanyak Ibu bersalin kala 1 adalah Swasta dengan jumlah 11 responden (36,6%) dan paling sedikit adalah PNS dan IRT dengan jumlah 6 responden (20%).

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Paritas (Kehamilan Anak Keberapa) Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

		Kelompok				Total	
		Perlakuan		Kontrol			
		Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Paritas (Kehamilan ke berapa )	Primigravida	15	100	15	100	30	100
	Multigravida	0	0	0	0	0	
Total		15	100	15	100	30	100

Tabel 1.5 menunjukkan bahwa ditinjau dari paritasnya (Riwayat kehamilan ke berapa) semua responden merupakan ibu primigravida yaitu ibu yang baru pertama kali hamil dengan jumlah 30 responden (100 %).

## 2 Data Khusus

Tabel 2.1 Data Khusus Pembukaan Cervik Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan (Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball*) dan Kelompok Kontrol.

		Kelompok			
		Perlakuan		Kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Pembukaan Cervik	4-6	0	0	7	46.7
	7-8	6	40.0	7	46.7
	9-10	9	60.0	1	6.6
Total		15	100	15	100

Tabel 2.1 menunjukkan bahwa Pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* mampu mempercepat Pembukaan Cervik pada Ibu bersalin kala 1. Hal ini terlihat dengan adanya perbedaan Pembukaan Cervik, dimana pada kelompok perlakuan didapatkan Pembukaan Cervik paling lebar “9-10”60% sedangkan pada kelompok kontrol Pembukaan Cervik paling lebar “9-10” berjumlah 6,6%.

Tabel 2.2 Hasil Analisis Statistik Perbedaan Pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* pada Ibu Bersalin Kala I antara kelompok kontrol dan perlakuan.

Test Statistics	
Mann-Whitney U	Pembukaan Cervik 31.500

Wilcoxon W	151.500
Z	-3.602
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji statistic Mann-Whitney menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan Pembukaan Cervik pada kelompok perlakuan (yang diberi Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym ball*) dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0.000$  atau  $\alpha < 0.05$ . Bisa disimpulkan bahwa pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym ball* mempercepat Pembukaan Cervik pada ibu bersalin kala 1.

Tabel 2.3 Data Khusus Penurunan Kepala Janin Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan (Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball*) dan Kelompok Kontrol

		Kelompok			
		Perlakuan		Kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Penurunan Kepala Janin	5/5	0	0	0	0
	4/5	0	0	1	6.6
	3/5	0	0	6	40.0
	2/5	0	0	7	46.7
	1/5	8	53.3	1	6.6
	0/5	7	46.7	0	0
Total		15	100	15	100

Tabel 2.3 menunjukkan bahwa pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* mampu mempercepat penurunan kepala janin pada Ibu bersalin kala 1. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan persentase penurunan kepala janin menunjukkan kategori 1/5 dan 0/5 menjadi 53.3% dan 46.7% dari kelompok kontrol yang masing-masing kategori penurunan kepala 1/5 dan 0/5 adalah 6.6% dan 0%.

Tabel 2.4 Hasil Analisis Perbedaan Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Bersalin Kala 1 Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

	Test Statistics
	Penurunan_Kepala_janin
Mann-Whitney U	4.000
Wilcoxon W	124.000
Z	-4.640
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji statistic Mann-Whitney menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan penurunan kepala janin kelompok perlakuan (yang diberi *peanut ball*) dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0.000$  atau  $\alpha < 0.05$ . Bisa disimpulkan bahwa pemberian *peanut ball* mempercepat penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala 1.

### 3. PEMBAHASAN

#### 3.1 Pembukaan Cervik Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan (Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball*) dan Kelompok Kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2.1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Pembukaan Cervik ibu bersalin kala 1 antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas Pembukaan Cervik yang terjadi berada pada tingkatan Pembukaan Cervik (6.6 %), sedangkan pada kelompok perlakuan dimana ibu bersalin pada saat kala 1 fase aktif menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* menunjukkan Pembukaan Cervik yang terjadi lebih banyak dengan Pembukaan 9-10 cm (60%).

Pembukaan Cervik merupakan hal yang sangat penting dalam menilai kemajuan persalinan<sup>10</sup>. Tahapan persalinan menurut Prawirohardjo (2008) dibagi menjadi 4 Kala dalam persalinan yaitu Kala I, II, III dan IV. Kala I Persalinan adalah permulaan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan pembukaan serviks semakin bertambahnya dilatasi serviks

<sup>8</sup> Faktor-faktor yang mempengaruhi

proses persalinan adalah *Passage* yaitu kondisi jalan lahir seorang wanita yang terdiri dari jalan lahir lunak (serviks, vagina, dan otot rahim) dan jalan lahir keras (kondisi panggul). *Power* yaitu kekuatan untuk melahirkan yang terdiri dari his atau kontraksi dan tenaga meneran ibu. *Passenger* yang berarti penumpang janin dan plasenta dalam kondisi yang normal dan yang tidak kalah penting adalah kondisi psikis seorang ibu juga ikut mempengaruhi proses persalinan.<sup>9</sup> Persalinan yang alami dan lancar jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis, kuat dan otot-otot panggul dalam keadaan rileks, sehingga bayi dapat dengan mudah melewati jalan lahir maka hal ini dapat dicapai dengan bantuan ibu itu sendiri yang berupa ketenangan dan relaksasi salah satu caranya dengan melakukan Gerakan *pelvic rocking*.<sup>10,12</sup>

Gerakan *Pelvic Rocking* merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul, tujuannya untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan dan memperpendek lama



waktu persalinan. <sup>9,13</sup> *Birth ball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan. *Birthing ball* tersedia dalam berbagai bentuk dan telah digunakan selama persalinan dan kelahiran sejak akhir 1990-an<sup>6</sup>. *Ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. <sup>10,14</sup> Indikasi penggunaan *Gym ball* adalah untuk meredakan nyeri pada ibu inpartu, untuk pembukaan yang lama dan untuk menurunkan kepala bayi yang lama. <sup>11</sup>. *Gym ball* adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu kala I dalam kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di atas bola dan bergoyang-goyang membuat rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin*. <sup>12</sup>

### **3.2 Perbedaan Pembukaan Cervik pada Ibu Bersalin Kala I antara kelompok kontrol dan perlakuan.**

Berdasarkan tabel 2.2 Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan yaitu ibu bersalin yang menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* terdapat perbedaan yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol (tanpa menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball*) Hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0.000$  atau  $\alpha < 0.05$ . Dengan demikian hasil penelitian ini menjawab hipotesis penelitian yaitu terdapat Pengaruh Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* terhadap pembukaan Cervik pada ibu bersalin kala I fase aktif yang menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* lebih rendah dari pada ibu bersalin yang tidak menggunakan *peanut ball*.

Penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* pada ibu bersalin mempunyai manfaat dalam meminimalisir kala II lama pada persalinan, hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Wijayanti yang menyatakan bahwa Gerakan *Pelvic Rocking* merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul,

tujuannya untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan dan memperpendek lama waktu persalinan.<sup>9,13</sup> Penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* memungkinkan perempuan melahirkan dalam posisi yang optimal dan memanfaatkan gaya gravitasi sehingga mempercepat penurunan janin serta mendorong gerakan ritmis yang dapat meningkatkan posisi bersalin yang optimal. Secara keseluruhan sebagai ukuran kenyamanan nonfarmakologis dalam persalinan maka posisi jangkak atau goyang, fasilitasi rotasi dan keseluruhan posisi pada penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan<sup>6</sup>. Dengan demikian penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* pada Ibu bersalin Kala I fase aktif sangat direkomendasikan dalam mengurangi nyeri persalinan yang terjadi akibat dilatasi serviks.

### **3.3 Penurunan Kepala Janin Ibu Bersalin Kala 1 Pada Kelompok Perlakuan (Diberi *Gym Ball*) dan Kelompok Kontrol.**

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2.3 menunjukkan bahwa Penurunan kepala janin paling cepat terjadi pada kelompok perlakuan dimana pada ibu bersalin yang menggunakan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* sebagian besar (53,3%) penurunan kepala janin berada pada 1/5 bagian yang artinya sekitar 60% bagian janin telah masuk PAP (Pintu Atas Panggul), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (6,6%) penurunan kepala janin masih berada pada 4/5 bagian artinya baru sekitar 10% saja bagian janin yang telah memasuki PAP (Pintu Atas Panggul).

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis. Kelahiran seorang bayi juga merupakan peristiwa yang ibu dan keluarga nantikan selama 9 bulan.<sup>2</sup> . Dalam mekanisme persalinan normal terjadi beberapa gerakan dari janin yaitu penurunan kepala janin, fleksi, rotasi dalam, ekstensi, rotasi luar dan ekspulsi<sup>10</sup>. Penurunan Kepala Lebih lanjut terjadi pada kala I dan kala II persalinan, hal ini disebabkan karena adanya

kontraksi dan retraksi dari segmen atas rahim yang menyebabkan tekanan langsung fundus pada bokong janin. Dalam menentukan penurunan bagian terbawah janin dapat menggunakan metode 5 jari atau yang biasa disebut dengan perlimaan<sup>11</sup>. Pada Kala I persalinan inilah fase dimana terjadi penurunan bagian terendah janin<sup>12</sup>.

Gerakan *Pelvic Rocking* merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul, tujuannya untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan dan memperpendek lama waktu persalinan.<sup>9,13</sup> *Gym Ball* adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan.<sup>10,14</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat bahwa kelompok perlakuan dimana ibu bersalin kala I tersebut diberikan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* mengalami penurunan kepala lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol (ibu bersalin yang

tidak diberikan terapi *peanut ball*). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Zaky NH. Hassan Zaky, N. 2016 dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* sebagai terapi sederhana yang diberikan pada ibu hamil yang bekerja menjadi hal umum yang dilakukan di rumah sakit Amerika Serikat. Para perawat dan bidan disana percaya bahwa Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* dapat membantu mengurangi durasi persalinan dan waktu mengejan ibu, dan bahkan dapat mengurangi risiko kelahiran *Sectio Caesarea*<sup>15</sup>. Salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan yaitu terjadinya persalinan lama<sup>14</sup>. Persalinan lama adalah waktu persalinan yang memanjang karena kemajuan persalinan yang lambat bahkan tidak ada kemajuan dalam persalinan<sup>15</sup>. Terapi Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* dapat menjadi terapi sederhana yang dapat diterapkan pada ibu bersalin Kala I agar dapat menekan terjadinya komplikasi persalinan.

### 3.4 Perbedaan Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Bersalin Kala 1 Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* terhadap penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala I. Hasil Uji statistik Mann-Whitney pada tabel 2.4 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan penurunan kepala janin kelompok perlakuan (yang diberi *peanut ball*) dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $\alpha = 0,000$  atau  $\alpha < 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* mempercepat penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala 1. Penelitian dari Surtiningsih (2016) menyebutkan penggunaan Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* akan mendukung ibu untuk menggunakan posisi tersebut selama proses persalinan. Hal ini akan membantu janin turun ke dalam rongga panggul dan ibu lebih sedikit merasakan nyeri sehingga mempercepat dilatasi serviks dan otomatis dapat mempercepat pula penurunan kepala janin<sup>11</sup>. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Delgado A, Maia T, Melo RS, Lemos A. (2019) dalam literaturnya menyebutkan bahwa penggunaan bola olah raga pada ibu inpartu membuat tulang belakang menjadi lebih flexi, meningkatkan sudut uteropinal, dan meningkatkan diameter panggul untuk memfasilitasi rotasi posterior oksiput janin yang menghasilkan pelebaran pada otot panggul sehingga mempercepat penurunan kepala janin pada PAP (Pintu Atas Panggul)<sup>3</sup>. Berdasarkan hal tersebut Gerakan *Pelvic Rocking*

dengan *Gym Ball* sangat direkomendasikan bagi ibu bersalin pada Kala I fase Aktif dalam mempercepat penurunan kepala janin, karena terapi *peanut ball* bersifat non-farmakologi serta merupakan strategi dengan biaya yang terjangkau dalam meminimalisir terjadinya Persalinan lama ataupun Kala I memanjang.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Adanya pengaruh pemberian Gerakan *Pelvic Rocking* dengan *Gym Ball* terhadap penurunan kepala janin dan pembukaan servik

#### Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden mendapatkan referensi yang dapat digunakan untuk mempercepat penurunan kepala janin dan pembukaan servik pada ibu inpartu sebagai media pemberian metode non farmakologi dan pembelajaran komplementer Hasil penelitian hendaknya dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan untuk bidan dan tenaga kesehatan lain dalam memberikan informasi dan edukasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mallak JS. Suggested Birthing Ball Protocol. *Int J Childbirth Educ.* 2017;1–3.
- [2] Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2013.
- [3] Delgado A, Maia T, Melo RS, Lemos A. Birth ball use for women in labor: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice.* 2019;92–101.
- [4] Mathew A, Nayak S. a Comparative Study on Effect of Ambulation and Birthing Ball on Maternal and Newborn. 2012.

- [5] Kurniawati A. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Indones J Nurs Midwifery*. 2017;5:1–10.
- [6] Aprillia Y. *Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik mind, Body and Soul*. Bandung: Qanita; 2014.
- [7] Sondakh JJS. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga; 2013.
- [8] World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data [Internet]. Maternal Mortality. 2015. Available from: [http://www.who.int/gho/maternal\\_health/mortality/maternal\\_mortality](http://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal_mortality)
- [9] Jaringan Nasional Pelatihan Klinik. *Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusi Dini*. 3rd ed. Jakarta: Buku Acuan dan Panduan; 2014.
- [10] Runjati SU. *Kebidanan Teori dan Asuhan*. Jakarta: EGC; 2018.
- [11] Surtiningsih. Efektivitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Soedirman J Nurs*. 2016;117–29.
- [12] Rasyid PS, Igirisa Y. The Effect of Birthball Training to Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila. *Community Heal Center Heal Notions*. 2019;4:173–7.
- [13] Wijayanti IT. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *STIKes Bakti Utama Pati*. 2020;11(1):36–48.
- [14] Shirazi MG. Experience of childbirth with birth ball: A randomized controlled trial. *Int J Women’s Heal Reprod Sci*. 2019;3:301–5.
- [15] Zaky NH, Hassan Zaky, N. 2016 ‘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;19–27.
- [16] Mutoharoh S, Kusumastuti, Indrayani E. Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap Lama Persalinan. Yogyakarta: Leutika Prio; 20.