

HUBUNGAN PELAKSANAAN *PELVIC ROCKING* DENGAN *BIRTHING BALL* TERHADAP LAMANYA KALA I PADA IBU BERSALIN DI GRIYA HAMIL SEHAT MEJASEM

Dyah Renaningtyas, Edi Sucipto, Adevia Maulida Chikmah

Program Studi D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jl.Mataram no.09 Pesurungan Lor Kota Tegal

ABSTRAK

Saat merasa nyeri terutama dipunggung, banyak ibu merasa senang untuk tetap bergerak pada kala I dan beberapa lagi lebih memilih untuk mengangkat panggul dan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung(*Pelvic Rock*). Beberapa lainnya menyenangi menggunakan *Birthing Ball*. *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* adalah menggoyang panggul dengan menggunakan Bola persalinan. Pada saat proses persalinan memasuki kala I, duduk diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar akan panggul akan menjadi lebih relaks. *Birthing Ball* atau dikenal dengan bola persalinan. Duduk diatas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem Tahun 2013 berdasarkan umur dan paritas.

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan teknik *Purposive Sampling*. Data yang dikumpulkan data primer dan sekunder. Diperoleh dengan melakukan observasi kepada 30 responden ibu bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem Tahun 2013 dan analisis data dengan uji *Chi Square*.

Hasilnya menunjukkan ada hubungan antara pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap lamanya kala I. $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ ($13,333 > 9,488$), dan $p\text{ value}$ ($0,01 < 0,05$). 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.

Kata Kunci: *Pelvic rocking*, *Birthing Ball*, Lama kala

1. Pendahuluan

Bila rasa nyeri terutama dipunggung, banyak ibu merasa senang untuk tetap bergerak pada kala I dan beberapa lagi lebih memilih untuk mengangkat panggul dan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung(*Pelvic Rock*). Beberapa lainnya menyenangi menggunakan *Birthing Ball*. (Brayshaw, 2008)

Pelvic Rocking dengan *Birthing Ball* adalah menggoyang panggul dengan menggunakan Bola persalinan. Pada saat proses persalinan memasuki kala I, duduk diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri, dan melingkar akan panggul akan menjadi lebih relaks.(Aprilia, 2011)

Berdasarkan study pendahuluan pada bulan Januari hingga Maret 2013 di Griya Hamil Sehat Mejasem, telah didapatkan data pemeriksaan ANC berjumlah 60 ibu hamil. Pertolongan pada ibu bersalin normal 42 ibu

bersalin dan penanganan rujukan inpartu dengan komplikasi sebanyak 21 Ibu Bersalin. Dari 42 ibu bersalin normal yang melaksanakan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada saat kala I mencapai 70%. Sehingga dalam 42 ibu bersalin hanya ada 30% yang tidak melaksanakan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* pada saat kala I karena ibu mengalami persalinan kala I dengan KPD ataupun dengan normal namun tidak bersedia karena ibu sudah lemas dan pembukaan sudah diatas 7 hingga kontraksi pun sudah semakin sering dan adekuat membuat ibu sudah tak sanggup untuk beranjak dari tempat tidur ataupun merubah posisi.

Melihat fenomena tersebut, maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah berjudul “ Hubungan Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap lamanya Kala I pada Ibu Bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem Tahun 2013.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diambil suatu perumusan masalah:

“Apakah ada Hubungan Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap lamanya Kala I pada ibu Bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem Tahun 2013 ?”.

2. Landasan Teori

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). (Manuaba, 2010)

Lama kala I adalah tempo waktu atau panjang waktu. Lama persalinan kala I adalah tempo waktu yang di perlukan untuk bersalin yaitu dari pembukaan servik sampai lengkap yaitu 10 cm. (Hutagalung, 2013)

Menurut Oxorn (2010), terdapat perbedaan lamanya waktu persalinan pada kala I.

- 1) Primigravida : 6 sampai 18 jam
- 2) Multipara : 2 sampai 10 jam

Menurut Aprilia (2011), *Pelvic Rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat.

Ketika memasuki awal kehamilan trimester ketiga, pada bulan ketujuh hingga Sembilan uterus akan membesar sehingga mendesak kedaerah panggul. Akibatnya merangsang ibu hamil untuk sering buang air kecil. Ukuran yang membesar itupun mulai membuat ibu hamil sakit pinggang atau punggung. melakukan latihan *pelvic rocking* dapat digunakan untuk mengurangi sakit punggung. (the asian parent, 2014)

Saat kehamilan melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dapat menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang.

Pada saat proses persalinan memasuki kala I, jika duduk di atas bola, dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan panggul (*Pelvic Rocking*) kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk :

- a) Goyang panggul memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah.
- b) Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim, dan tekanan di kandung kemih.
- c) Gerakan ini akan membantu anda bersantai.
- d) Meningkatkan proses pencernaan.

- e) Mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya.
- f) Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar ke depan.
- g) Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konsisten ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat.
- h) Ligamentum atau otot disekitar panggul lebih relaks.
- i) Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. (Aprilia, 2011)
- j) Menurut Aprilia (2011), *Birthing Ball* atau dikenal dengan bola persalinan. Bola ini awalnya dikembangkan untuk terapi fisik, dan telah digunakan selama bertahun-tahun oleh terapis fisik dalam berbagai cara untuk mengobati gangguan tulang dan saraf, serta untuk latihan. Sedangkan untuk kehamilan dan proses persalinan, bola ini ternyata juga serba guna, mudah dibawa-bawa, dan mudah dibersihkan. Menggunakan bola selama kehamilan akan merangsang reflex postural. Duduk diatas *Birthing Ball* memiliki banyak kegunaan pada akhir kehamilan, karena Anda akan merasa lebih nyaman.
- k) Dalam proses persalinan, bola bisa menjadi alat penting, dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Duduk diatas bola sambil mendorong seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul, dapat membantu proses penurunan janin. Bola memberikan dukungan pada perineum tanpa banyak tekanan dan membantu menjaga janin sejajar di panggul. Posisi duduk diatas bola, diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul, sehingga membantu mempercepat proses persalinan. Gerakan lembut yang dilakukan diatas bola sangat mengurangi rasa sakit saat kontraksi. Dengan bola ditempatkan di tempat tidur, klien bisa berdiri dan bersandar dengan nyaman diatas bola, mendorong dan mengayunkan panggul untuk mobilisasi. Dengan bola dilantai atau ditempat tidur, klien dapat berlutut dan membungkuk dengan berat badan tertumpu diatas bola, bergerak mendorong panggul yang dapat membantu bayi berubah ke posisi yang benar (belakang kepala), sehingga

memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan rancangan penelitian analitik yaitu penelitian yang diarahkan tidak hanya untuk mendeskripsikan saja tetapi sudah menganalisis hubungan antara variabel. (Setiawan, 2011).

Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian kuasi eksperimen yakni bertujuan untuk menjelaskan atau mengklarifikasi terjadinya sebuah hubungan dan menjelaskan hubungan sebab sehingga dapat dijadikan sebagai dasar memprediksi sebuah fenomena. Kuasi eksperimen terdiri dari beberapa jenis, dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis desain satu kelompok Post Test. Desain ini disebut juga desain One Shot Case Study yaitu sebuah perlakuan atau uji coba dilakukan pada sebuah kelompok tanpa kelompok control. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui hubungan pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap lamanya Kala I pada Ibu Bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem Tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin normal di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal pada bulan April sampai Mei 2013. Untuk memperkirakan populasi, peneliti menggunakan tafsiran lahir / Hari Perkiraan Lahir pada bulan April sampai Mei 2013.

Pada penelitian ini menggunakan Non Random sampling dengan teknik *Purposive Sampling* dimana pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan peneliti sendiri. Biasanya peneliti sudah melakukan studi pendahuluan, sehingga telah diketahui karakteristik populasi yang akan diteliti (Suyanto, 2009).

Peneliti memperkirakan sampel yang digunakan untuk penelitian ini sebanyak 20 ibu bersalin, diambil dari data Hari perkiraan Lahir pada bulan April – Mei 2013.

4. Hasil dan Analisa

- a. Gambaran pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* dalam persalinan

Pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* paling diminati adalah melakukan dengan duduk diatas bola sebanyak 17 responden (57%) mengalami lama kala I

normal. Duduk diatas bola paling digemari karena membuat responden nyaman dan dalam menggoyangkan panggul ibu menjadi lebih mudah. Dengan duduk ibu tidak mudah merasa lelah, namun efek dari duduk seperti ibu berdiri, gaya grafitasi tetap dapat membantu penurunan kepala bayi tapi ibu tak merasa lelah karna membawa beban perut. Sehingga posisi ini mampu membuat ibu bertahan lebih lama untuk melakukan *pelvic rocking* daripada posisi yang lainnya.

Namun posisi lainnya pun tetap dipilih responden meskipun sedikit seperti pada posisi berdiri dan bersandar diatas bola sebanyak 2 responden (6.7%) mengalami kala I normal. Lama Kala I normal dialami responden yang melakukan *pelvic rocking* dengan posisi berlutut dilantai sebanyak 3 responden (10%), dan melakukan dengan jongkok dilantai sebanyak 2 responden (6.7%).

Dari 24 responden yang berhasil menempuh waktu kala I normal telah melakukan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball*, sehingga teori Aprilia, 2011 yang mengatakan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* mampu membantu memperlancar proses persalinan terutama kala I serta manfaat *pelvic rocking* yakni Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap kostan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian.

Dari hasil penelitian ada hal yang menarik yakni, terdapat 1 responden bernama Ny.M dengan paritas Multigravida yang masuk kategori usia > 35 tahun namun mengalami waktu persalinan normal pada kala I. Sedangkan menurut Depkes,2005, Pada umur ibu > 35 tahun, kesehatan ibu sudah mulai menurun dan jalan lahir kaku, sehingga dapat menyebabkan persalinan lama. Hasil penelitian tampak ini tidak sesuai dengan teori tersebut. Umur > 35 tahun belum tentu mengalami waktu persalinan lama. Hal ini terbukti pada penelitian. Ibu bersemangat saat melakukan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball*. Waktu persalinan normal dapat disebabkan karena ibu melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball*, atau mobilisasi yang dilakukan responden

- b. Gambaran waktu bersalin pada pelaksanaan *pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball*

Hasil penelitian menunjukkan terdapat dari 30 persalinan yang berlangsung, 27 diantaranya ibu bersalin melakukan teknik *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* dan 3 responden tidak melakukan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball*. Pada ibu bersalina yang melakukan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* waktu persalinan masuk dalam kategori normal, sedangkan pada 3 responden yang tidak melakukan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* masuk dalam kategori persalinan lama.

c. Hubungan Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap Lamanya Kala I

Menurut hasil uji korelasi chi square dengan menggunakan SPSS 17 terlampir tingkat kepercayaan 95%, dengan $df=4$ mempunyai x tabel 9,488 dan p value 0,05 (Sugiyono, 2009), sedangkan pada penelitian dari 30 responden di dapatkan x hitung 13,333, yang berarti x hitung $>$ x tabel (13,333 $>$ 9,488), dan p value (0,01 $<$ 0,05).

Disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* dengan lamanya Kala I pada ibu Bersalin. Dengan melakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* mampu memperlancar persalinan dan membantu ibu mengalami waktu persalinan kala I yang normal.

5. Kesimpulan

- Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 29 responden (96.7%), karakteristik responden berdasarkan paritas sebagian besar paritasnya multipara sebanyak 17 responden (56.7%).
- Identifikasi Ibu Bersalin yang mengikuti *Pelvic rocking* dengan *birthing ball* sebanyak 24 responden (80%).
- Identifikasi posisi *Pelvic Rocking* dengan *Birthing ball* yang paling diminati yakni melakukan dengan duduk diatas bola sebesar 17 responden (56.7%).
- Karakteristik responden berdasarkan lamanya waktu persalinan pada kala I mempunyai frekuensi waktu kala I normal sebanyak 27 responden (90%).
- Ada hubungan antara pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap lamanya kala I. x hitung $>$ x tabel (13,333 $>$ 9,488), dan p value (0,01 $<$ 0,05). 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.

1. Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. Ritchmond. 2011. *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- aris/kesga. 2013. *Artikel-Dinkes-Jateng*. dalam http://www.dinkesjatengprov.go.id/v2013/index.php?option=com_content&view=article&id=269%3Akesga&catid=8%3Alatest&Itemid=31. Diakses tanggal 19 maret 2013.
- Brayshaw, Ellen. 2008. *Exercise for Pregnancy and Childbirth: A Practical Guide for Educators*. Jakarta: EGC
- Cunningham, F, G, Mc. Donal Pc. Gant Nf, 2005, *Obstetri William*. Edisi ke 18. EGC. Jakarta
- Dinkes Kabupaten Tegal. 2013. *Angka Keatian Ibu, Angka Kunjungan Kehamilan, Angka Persalinan, Angka Persalinan, Angka Kunjungan Nifas*. Kabupaten Tegal: Dinkes Kabupaten Tegal.
- Djo. 2013. *Data Angka Kematian Ibu Hamil Menurut WHO*. dalam <http://harian-pelita.pelitaonline.com/cetak/2013/09/30/data-angka-kematian-ibu-hamil-menurut-who>. diakses tanggal 19 Maret 2013.
- Hutagalung, Runggu. 2012. *Lama Persalinan* dalam <http://takiya10.blogspot.com/2012/04/lama-persalinan.html>. diakses tanggal 4 April 2013.
- Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nurasiah, Ai. dkk. 2012. *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan*. Bandung: Refika Aditama
- Oxorn. 2010. *Ilmu Kebidanan: Patologi & Fisiologi Persalinan, Human Labor and Birth*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica (YEM).
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. 2009c. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- [15] Pudiastuti, ratna dewi. 2011. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [16] Rohani, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- [17] Rukiyah, dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media
- [18] Saifudin, AB. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [19] Setiawan, A. Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [20] Simkin, P. & Bolding, A. (2004). Update on nonpharmacologic approaches to relieve labor pain and prevent suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*. Diambil pada tanggal 23 Maret 2013 dari <http://www.medscape.com>.
- [21] Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kulitatif Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta
- [22] Sulistyawati, A. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- [23] Sumarah, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- [24] Suyanto, Umi. 2009. *Riset Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- [25] Terri, Carra. 2013. *How to Use a Yoga Ball During Labor*. dalam <file:///E:/referensi%20KTI/How%20to%20Use%20a%20Yoga%20Ball%20During%20Labor%20%E2%80%94%20Giving%20Birth%20with%20Confidence.htm>. diakses tanggal 4 April 2013.
- [26] Wiknjastro, Hanifa. 2005. *Ilmiah Kandungan*. Jakarta: YBP-SP
- [27] Yanti. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- [28] Yon P. 2013. *Angka Kematian Ibu*. dalam <http://dk-insufa.info/berita/1298-angka-kematian-ibu-di-indonesia-tertinggi-di-asean>. diakses tanggal 19 maret 2013