

## PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I

Marice<sup>1</sup>, Intanwati<sup>2\*</sup>, Susanna<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Intanwati72@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. *Pelvic rocking exercise* diketahui dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I di PMB Titin Widyarningsih. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pre-eksperimen menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu bersalin kala I primigravida di PMB Titin Widyarningsih, periode Februari-Mei 2024. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*, jumlah responden 18 responden. **Hasil:** Uji Wilcoxon menunjukkan P-value  $0.001 < (\alpha 0.05)$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di PMB Titin Widyarningsih. **Kesimpulan:** Ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I di PMB Titin Widyarningsih. Ibu bersalin dapat melakukan *pelvic rocking exercise* saat kala I persalinan untuk manajemen nyeri persalinan.

**Kata kunci:** nyeri, persalinan, *pelvic, rocking, exercise*.

**Background:** Labor pain is a subjective experience of physical sensations associated with uterine contractions, dilation and thinning of the cervix, and fetal decline during labor. Physiological responses to pain include increased blood pressure, pulse, breathing, sweating, pupil diameter, and muscle tension. *Pelvic rocking exercise* is known to stimulate the release of endorphin hormones that create a sense of comfort and relaxation in the body. The purpose of the study was to determine the effect of *pelvic rocking exercise* on labor pain in the first period at PMB Titin Widyarningsih. **Methods:** This study is a quantitative research with pre-experiment using the form of *One Group Pretest-Posttest Design*. The population of this study is mothers who gave birth during the first primigravida period at PMB Titin Widyarningsih, for the period of February-May 2024. The sampling technique used was *accidental sampling*, the number of respondents was 18 respondents. **Results:** The Wilcoxon test showed a P-value of  $0.001 < (\alpha 0.05)$ , so it can be concluded that  $H_0$  was rejected,  $H_a$  was accepted, which means that there is an effect of *pelvic rocking exercise* on labor pain in the first period of labor in pregnant women at PMB Titin Widyarningsih. **Conclusion:** There is an effect of *pelvic rocking exercise* on stage I labor pain at PMB Titin Widyarningsih. Maternity mothers can do *pelvic rocking exercises* during the first period of labor to manage labor pain.

**Keywords:** pain, birth, *pelvic, rocking, exercise*

\*corresponding author: Intanwati (intanwati72@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan suatu proses fisiologis pada wanita, ditandai dengan proses membuka dan menipisnya serviks yang mengakibatkan turunnya janin kejalan lahir (Qonitul & Fadilah, 2019). Persalinan ialah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan menggunakan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri atau spontan). Proses ini di mulai adanya kontraksi persalinan sejati yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif sampai kelahiran plasenta (Rizki & Anggraini, 2020).

Nyeri merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut dalam serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional. Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Sari et al., 2018).

Seperti yang telah kita ketahui bersama bahwa angka kematian ibu merupakan tolak ukur status kesehatan di suatu negara.

Menurut data dari WHO pada tahun 2018 hingga saat ini, Angka Kematian Ibu (AKI) masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 KH di tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Permasalahan di Indonesia masih banyak ditemukan diantaranya adalah nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan dan ketakutan yang berlebihan sehingga mempengaruhi kondisi psikologis ibu. Metode untuk mengurangi nyeri persalinan sangat diperlukan untuk mengurangi komplikasi pada ibu dan janin pada saat proses dan setelah persalinan, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian ibu secara tidak langsung berdampak pada pengurangan kerentanan dan mengatasi dampak penyakit. (Audina et al., 2022)

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi bersifat murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Teknik relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, *guided imagery*, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi

yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif terhadap pengalaman persalinan. (Supliyani, 2017)

Metode *pelvic rocking exercise* merupakan salah satu intervensi yang relatif mudah dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarganya. Oleh karena itu, terdapat peluang kemungkinan *pelvic rocking exercise* dapat juga membantu ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan, dengan menggerakkan panggul searah jarum jam, mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan belakang, sisi kanan dan kiri, dan melingkar sehingga panggul terasa rileks, dan membantu melancarkan aliran darah masuk ke Rahim (Ratnasari et al., 2018). Berdasarkan penelitian terdahulu pada disminorhea, *pelvic rocking exercise* menstimulasi pengeluaran hormon endorphan yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh. Berdasarkan penelitian yang telah terbukti membantu mengurangi nyeri, ada kemungkinan *pelvic rocking exercise* juga dapat membantu manajemen nyeri persalinan saat kala I di PMB Titin Widyaningsih (Salma et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I di PMB Titin Widyaningsih.

## METODE

Penelitian ini di lakukan di PMB Titin Widyaningsih. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimen menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu bersalin kala I primigravida di PMB Titin Widyaningsih, periode Februari-Mei 2024. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, jumlah responden 18 responden. Dalam penelitian ini responden melakukan *Pelvic rocking exercise*, yaitu olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul. Pemberian *pelvic rocking exercise* dilakukan selama 30 menit. Kemudian mendapatkan penilaian menggunakan instrumen NRS (*Numeric Rating Scale*) pada sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Jumlah	
		N	%
Usia	<20 tahun	1	6
	20-35 tahun	16	88
	>35 tahun	1	6
Usia Kehamilan	Katolik	9	50
	Islam	7	39
	Kristen	2	11
Tingkat Nyeri	Tidak Nyeri (0)	0	0
	Ringan (1-3)	0	0
	Sedang 4-6)	2	11
	Berat Terkontrol (7-9)	16	89
	Berat Tak Terkontrol (10)	0	0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 100% responden adalah ibu bersalin di antaranya berusia 20-35 tahun. Jika dilihat berdasarkan tingkat nyeri saat persalinan kala I, hampir seluruhnya mengalami nyeri berat terkontrol.

Perbedaan tingkat nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah melakukan *pelvic rocking exercise* terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan Skor Nyeri Persalinan Kala I Sebelum dan Sesudah Intervensi *Pelvic Rocking Exercise*

Skor Nyeri Persalinan	Mean	Sd	Min	Max	P-value
Sebelum	7.72	1.27	4	9	0.001
Sesudah	6.44	1.79	4	8	

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa *P-value* ( $0.001 < \alpha 0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap kejadian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di PMB Titin Widyaningsih.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, dan ketegangan otot (Kurniawati et al., 2017).

Pemakaian teknik *pelvic rocking exercise* pada ibu inpartu kala I ini dapat membantu menurunkan skala nyeri yang dirasakan ibu, dengan teknik ini ibu

primigravida akan lebih rileks dan santai sehingga akan mengurangi ketegangan karena adanya pengeluaran hormon endorfin yang dapat membantu mengurangi skala nyeri pasien (Wulandari & Wahyuni, 2019). Selain itu, perasaan santai dan tenang dapat mengubah tingkat oksidasi (Hidajatunnikma et al., 2020).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Farida Kartini dengan judul “Efektivitas Latihan *Birthing Ball* terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida tahun 2018” yang menyimpulkan bahwa latihan *birthing ball* dapat mengurangi rasa nyeri. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian mengenai kelompok perlakuan yang memiliki nilai rata nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. (Kurniawati et al., 2017)

Berdasarkan intervensi yang telah diberikan dapat dijelaskan bahwa dengan teknik *pelvic rocking exercise*, ibu bersalin akan mendapat rasa nyaman dan rileksasi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I di PMB Titin Widyaningsih. Pengukuran dilakukan sebanyak 1 kali dengan melihat skala nyeri setelah 30 menit *pelvic rocking exercise*. Subjek penelitian 1 kelompok yaitu kelompok dengan perlakuan *pelvic rocking exercise*. Hasil uji statistik pada kelompok *pelvic rocking exercise* terdapat perbedaan

yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada pengukuran pertama (setelah 30 menit pertama). Rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* 7.72 sedangkan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* 6.44.

Penggunaan *pelvic rocking exercise* pada ibu bersalin mempunyai manfaat dalam pengurangan nyeri. Birth ball alat yang digunakan untuk melakukan *pelvic rocking exercise* merupakan alat yang nyaman bagi wanita melahirkan, yang memungkinkan mereka untuk mencapai posisi yang lebih nyaman untuk meningkatkan kemajuan persalinan. (Saidah et al., 2024)

Dalam melakukan *pelvic rocking exercise* memungkinkan perempuan melahirkan dalam posisi tegak dan memanfaatkan gaya gravitasi sehingga mempercepat penurunan janin serta mendorong gerakan ritmis yang dapat meningkatkan posisi bersalin yang optimal. Secara keseluruhan posisi dan gerakan *pelvic rocking exercise* berkontribusi bagi kenyamanan serta kemajuan persalinan. (Hidajatunnikma et al., 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Utami et al. (2023) yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan pada ibu bersalin dapat diatasi dengan posisi tubuh yang menunjang gravitasi dan posisi

yang mempercepat dilatasi serviks seperti berjalan, berjongkok, berlutut, dan duduk. *Pelvic Rocking Exercise* 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. Sebagai pereda nyeri persalinan, *pelvic rocking exercise* dapat digunakan secara simultan dengan metode nonfarmakologi yang lain seperti pijat, aroma terapi, terapi musik dan kompres hangat atau dingin.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri persalinan kala I di PMB Titin Widyarningsih. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan *pelvic rocking exercise* dapat diberikan untuk manajemen nyeri dengan memberikan rasa relaksasi. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperpanjang jangka waktu pemberian intervensi serta memperhatikan faktor pengganggu lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Audina, Y., Ningrum, N. W., & Sinambela, D. P. (2022). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Dan Lama Waktu Persalinan Kala I: Literature Review: The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise on Reducing Pain Intensity and Length of First Stage of Labor : Literature Review. *Proceeding Of Sari*

- Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1), 40–50.
- Hidajatunnikma, Setyawati, E., & Palin, Y. (2020). *Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara Tahun 2020 Systematic Literature Review*. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1035/>
- Kurniawati, A., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 5(1), Article 1. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).1-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).1-10)
- Qonitul, U., & Fadilah, S. N. (2019). Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Kejadian Partus Lama pada Ibu Bersalin di RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(1), 51–57. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.141>
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise terhadap Nyeri Primary Dysmenorhea pada Siswi Kelas VIII. *Jurnal Bidan*, IV(2), 267041.
- Rizki, L. K., & Anggraini, F. D. (2020). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise terhadap Kemajuan Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum di PMB Mei Kurniawati. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 5(1), Article 1.
- Saidah, H., Wigati, P. W., & Sutrisni. (2024). Efektivitas Penerapan Gerakan Pelvic Rocking dengan Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan dan Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(1), 63–78.
- Salma, R., Wulandari, R., & Zaidah, L. (2022). *Pengaruh pelvic rocking exercise pada dismenorea studi narrative review*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/6526/>
- Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). *Nyeri Persalinan*. STIKes Majapahit.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, III(1), 234041.
- Utami, I. T., Fara, Y. D., Sulistiawati, Y., & Agustina, R. (2023). Pengaruh Birth Ball Excercise Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Human Care Journal*, 8(2), 258–263. <https://doi.org/10.32883/hcj.v8i2.2376>