

EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING EXERCISE* DENGAN *PEANUT BALL* TERHADAP PERCEPATAN KALA I FASE AKTIF PERSALINAN IBU MULTIGRAVIDA

Ratna Dewi Permatasari*, Fera Yuli Setyaningsih

^{1,2} Prodi D III Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

wahib.rifai81@gmail.com, fera.yuli@gmail.com

Abstrak

Persalinan minim trauma merupakan dambaan dari ibu bersalin baik ibu primigravida maupun multigravida. Bidan sebagai *provider* dituntut untuk dapat memberikan pelayanan komprehensif dengan berbagai tehnik yang mampu mempercepat proses persalinan. *Pelvic rocking exercise* dengan memanfaatkan *peanut ball* sebagai metode alternative non farmakologis yang dianjurkan untuk mempercepat kala I fase aktif persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *pelvic rocking exercise* dengan kombinasi *peanut ball* terhadap percepatan kala I persalinan pada ibu multigravida. metode penelitian menggunakan analitik *quasi eksperiment*, dengan tehnik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*, dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel 24 ibu bersalin multigravida yang datang di PMB lilis Suyawati selama bulan januari sampai dengan maret 2021. Hasil analisis uji *man whitney* didapatkan hasil p value 0,006 ($p < 0,05$) dengan selisih waktu 45 menit, yang dapat diartikan bahwa lama persalinan kala I dengan menggunakan tehnik PRE (*pelvic rocking exercise*) dengan *peanut ball* lebih pendek apabila dibandingkan dengan yang tidak melakukan tehnik PRE (*pelvic rocking exercise*) dengan *peanut ball* selama masa kala I persalinan sehingga metode ini sangat efektif untuk diterapkan bagi ibu bersalin guna mempercepat proses persalinan dan mengurangi angka kejadian *section caesarea*.

Kata Kunci : *Pelvic rocking exercise*, *peanut ball*, multigravida

Abstract

A childbirth with minimal trauma is the dream of both primigravida and multigravida mothers. Midwives as providers are required to be able to provide comprehensive services with various techniques that can accelerate the delivery process. Pelvic rocking exercise using the peanut ball as a non-pharmacological alternative method that is recommended to speed up the first stage active phase of labor. This study aims to determine the effectiveness of pelvic rocking exercise with a combination of peanut ball on the acceleration of the first stage of labor in multigravida mothers. The research method uses quasi-experimental analytical, with sampling technique with consecutive sampling, using inclusion and exclusion criteria with a total sample of 24 multigravida maternity who came to PMB Lilis Suyawati during January to March 2021. The results of the analysis of the Man Whitney test showed p results. value 0.006 ($p < 0.05$) with a time difference of 45 minutes, which means that the 1st stage of labor using the PRE (pelvic rocking exercise) technique with the peanut ball is shorter when compared to those who do not do the PRE (pelvic rocking exercise) technique with the peanut ball during the first stage of labor so that the method This is very effective to be applied to mothers in order to speed up the delivery process and reduce the incidence of caesarean section.

Keywords : *Pelvic Rocking Exercise*, *Peanut ball*, *Multigravida*

I. PENDAHULUAN

Proses persalinan memang sebuah proses alami yang unik, sebuah proses yang seringkali tidak terduga yang dialami perempuan sebagai salah satu siklus kehidupan, 90-95% persalinan seharusnya dapat berjalan normal pervaginam komplikasi. Realitanya, masih banyak

persalinan yang berakhir dengan induksi dan *seksio cesaria*. Salah satu penyebab dari tingginya angka kematian ibu abaik primigravida maupun multigravida salah satunya terjadinya kala I memanjang (*Prolong Latent Phase*).

Data yang dikeluarkan oleh Direktorat Bina Kesehatan Ibu pada tahun 2012

menunjukkan bahwa kematian Ibu di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah perdarahan (30,1%), Hipertensi (26,9%), infeksi (5,6%), partus lama (1,8%), abortus (1,6%) dan penyebab lain (34,5%). Berdasarkan data tersebut, partus lama merupakan salah satu faktor yang ikut berkontribusi dalam menyumbang angka kematian ibu di Indonesia meskipun dengan persentasi yang cukup kecil (Kemenkes RI, 2014). Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2014 juga mencatat bahwa partus lama sebesar 42,96% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eklampsia 16,44%.

Persalinan lama menjadi salah satu penyebab meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin. Pada ibu dengan persalinan lama lebih berisiko terjadi perdarahan karena atonia uteri, laserasi jalan lahir, infeksi, kelelahan dan syok, sedangkan pada janin dapat meningkatkan risiko asfiksia berat, trauma cerebral, infeksi dan cedera akibat tindakan (Oxorn H, 2010). Mengingat persalinan lama masih menyumbang banyak kejadian mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, maka masalah ini dipandang perlu untuk diteliti. Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar 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 dengan melakukan senam/olah tubuh.

Berbagai penelitian dilakukan untuk bisa memberikan intervensi yang tepat bagi ibu baik secara farmakologi maupun non farmakologis untuk dapat mempercepat kala I persalinan, karena sejatinya persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita (Ladies Patricia, 2021).

Berbagai upaya fisiologis juga dilakukan guna mencegah persalinan lama, seperti senam hamil, teknik nafas dalam. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama seperti *pelvic rocking* dengan *peanut ball* yang mendukung persalinan agar dapat

berjalan secara fisiologis. Hal ini juga merupakan salah satu metode non farmakologis yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif (Aprilia, 2011).

Menurut (Aprilia, 2011), *Pelvic Rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. *Pelvic Rocking Exercises* (PRE) bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir (Dutton Lauren A, Densmore Jessica E, 2019).

Pelvic Rocking dengan peanut Ball adalah menggoyang panggul kekanan dan kekiri dengan menggunakan bola persalinan yang berbentuk seperti kacang diatas bed persalinan sebagai pilihan metode selain menggunakan bola persalinan yang berbentuk bulat yang bisa dibuat untuk jongkok duduk, telungkup untuk meningkatkan kenyamanan ibu pada saat masa kontraksi 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 selain itu ibu bisa menaruh kaki di sekitar bola sehingga ibu bersalin tetap aktif bergerak dan berada pada posisi tegak lurus sehingga dapat memperlancar proses persalinan dan memfasilitasi si kecil untuk turun ke jalan lahir (Aprilia, 2011).

Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar 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 dengan melakukantau senam olah tubuh.

Di beberapa penelitian menyebutkan adanya keefektifan *terapi Pelvic rocking Exercise dengan birthing ball* terhadap percepatan kala I pada ibu primigravida, namun belum banyak penelitian yang menyebutkan pada ibu multigravida meskipun kita tahu bahwa metode ini

sangat efektif dilakukan dengan mini trauma. Penelitian yang dilakukan (Renaningtyas et al., 2013) hasilnya menunjukkan ada hubungan antara pelaksanaan *pelvic rocking exercise dengan birthing ball* terhadap lamanya kala I dimana x hitung $> x$ tabel ($13,333 > 9,488$), dan p value ($0,01 < 0,05$). Dengan melakukan *pelvic rocking exercise* dengan *birthing ball* mampu memperlancar proses persalinan khususnya pada kala I dan membantu ibu mengalami waktu persalinan kala I yang normal. Penelitian lain yang dilakukan (Wulandari & Wahyuni, 2019) didapatkan hasil Ibu bersalin Kala I yang melakukan PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dapat mempercepat kemajuan dan lama persalinan.

Adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan *Birthing Ball* dan proses persalinan dalam hal penurunan interval dan meningkatkan durasi dan frekuensi kontraksi uterus, dilatasi serviks dan penurunan kepala janin pada kelompok yang mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol menurut hasil penelitian yang dilakukan di El-Shatby Maternity University Hospital Mesir (Nevertity, 2016).

Berdasarkan survey pendahuluan di PMB Lilis Suryawati pada bulan November – Desember tahun 2020 terdapat ibu inpartu yang melakukan teknik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* untuk membantu kelancaran proses persalinan. Dari 20 ibu bersalin normal yang dilakukan *treatment* pada saat kala I, 13 orang ibu mengalami kelancaran proses persalinan, sedangkan 7 orang tidak berhasil melakukan teknik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* karena 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, selain itu tidak dibedakan antara ibu primigravida dan multigravida. Target luaran yang ingin dicapai adalah artikel terpublikasi di jurnal nasional terakreditasi Sinta 4 dan modul Praktikum PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas *Pelvic Rocking Exercise* dengan *Peanut Ball* Terhadap Percepatan kala Percepatan Kala I Persalinan Ibu Multigravida di PBM Lilis Suryawati Jombang”.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik quasi eksperiment dimana sampel yang sudah dipilih sesuai kriteria diberikan suatu perlakuan *pelvic rocking exercise* dengan menggunakan *peanut ball* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, tetapi sesuai dengan standart asuhan persalinan normal dan nantinya hasilnya akan dibandingkan. (Notoatmodjo, 2010). *Consecutive sampling* dipilih penulis dalam pengambilan sampel pada penelitian ini, dimana *consecutive sampling* merupakan tehnik pengambilan sampel *non probability sampling* yang seluruh subjek penelitian yang akan digunakan diamati dan telah memenuhi kriteria pemilihan sampel yang kemudian dijadikan sampel penelitian sampai besar sampel terpenuhi tentunya dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. (Notoadmojo, 2010).

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini antara lain, kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel diantaranya ibu inpartu/bersalin Kala I di PMB Lilis Suryawati, ibu inpartu/bersalin multigravida, dan jarak persalinan sebelumnya minimal >2 tahun dan <10 tahun, ibu inpartu/bersalin yang bersedia menjadi responden, ibu tidak mempunyai riwayat persalinan prematus, tidak termasuk dalam kehamilan risiko tinggi (KSPR skor >2).

Kriteria Eksklusi, menurut Notoadmojo (2010), kriteria eksklusi adalah ciri ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel, diantaranya ibu inpartu/bersalin yang tidak bersedia menjadi responden, ibu yang mempunyai komplikasi selama persalinan khususnya kala I, ibu primigravida.

Analisis *man whitney* dipilih oleh penulis untuk menguji efektivitas dari *pelvic rocking exercise* dengan *peanut ball* terhadap percepatan kala I persalinan multigravida dalam (Usman dan Purnomo,2000). Uji *man whitney* berguna untuk mengetahui efektifitas atau pengaruh dua buah variabel antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Instrument penelitian berupa Standart Prosedur Operational pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* dengan *peanut ball*, SOP (*Standart Opertional Prosedure*) *Pelvic Rocking Exercise* dengan *peanut ball* dan partograf.

III. HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-24 tahun	2	8
25-29 tahun	6	25
30-35 tahun	16	67
Total	24	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebageian besar usia responden antara 30-35 tahun yaitu sebanyak 16 responden (67%).

2) Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	3	12
SLTP	3	12
SLTA	15	64
PT	3	12
Total	24	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui sebanyak 15 responden (64%) mempunyai pendidikan terakhir di tingkat SLTA.

2) 3. Karakteristik responden berdasarkan Berat Badan bayi (gram)

Tabel 3 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan Berat Badan Bayi yang dilahirkan

BB Bayi	Frekuensi	Persentase (%)
<2500	0	0
2500-4000	21	87
>4000	3	13
Total	24	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden melahirkan bayi dengan berat badan Antara 2500-4000 gram sebanyak 21 responden (87 %).

3) 4. Jarak anak

Tabel 4 Distribusi frekuensi Responden berdasarkan jarak anak

Jarak Anak	Frekuensi	Persentase (%)
3-5 tahun	14	58
6-9 tahun	10	42
Total	24	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki anak pertama dengan selanjutnya dengan jarak 3-5 tahun sebanyak 14 responden (58%).

4) Lama kala 1 persalinan pada kelompok yang dilakukan tehnik PRE dengan *Penaut ball*

Tabel 5 Distribusi frekuensi Responden berdasarkan lama kala I fase aktif persalinan yang tidak dilakukan tehnik PRE dengan *peanut ball*

Lama Kala I (jam)	Frekuensi	Persentase (%)
<3 jam	4	33
>3 jam	8	67
Total	12	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak dilakukan tehnik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* pada masa persalinan kala I fase aktif berlangsung lebih dari 3 jam sebanyak 8 responden (67%).

Lama Kala 1 persalinan pada kelompok yang dilakukan tehnik PRE dengan *Peanut ball*

Tabel 6 Distribusi frekuensi Responden berdasarkan lama kala I fase aktif persalinan yang dilakukan tehnik PRE dengan *peanut ball*

Lama Kala I (jam)	Frekuensi	Persentase (%)
<3 jam	9	75
>3 jam	3	25
Total	12	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang dilakukan tehnik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* pada masa persalinan kala I fase aktif berlangsung <3 jam sebanyak 9 responden (75%).

5) Efektifitas PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* dengan lamanya kala 1 fase aktif persalinan pada multigravida (*man whitney*)

Tabel 7 Analisis Bivariate *Pelvic Rocking Exercise* dengan *peanut ball* terhadap lamanya kala 1 fase aktif persalinan pada multigravida

No	PRE dengan <i>peanut ball</i>	Frekuensi (N)	Lama Kala I	P value (<i>Mann Whitney</i>)
			<i>Mean of Rank</i>	<i>Sum of Range</i>
1	Dilakukan	12	9,58	115
2	Tidak dilakukan	12	15,42	185
	Total	24		

Hasil analisis uji korelasi variabel PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* terhadap lamanya kala 1 fase aktif persalinan dengan uji *man whitney* didapatkan p value atau nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,043 ($p < 0,05$), yang dapat diartikan bahwa hipotesis diterima artinya ada perbedaan lama durasi kala I persalinan Antara kelompok yang diberi perlakuan dengan menggunakan tehnik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* lama persalinan kala 1 fase aktif dengan kelompok control yang tidak diberi perlakuan, sehingga dapat dikatakan metode PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* sangat efektif bagi ibu bersalin multigravida untuk memperpendek lama kala I fase aktif persalinan.

IV. PEMBAHASAN

1) Usia Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagean besar usia responden antara 30-35 tahun yaitu sebanyak 16 responden (67%). Pada multigravida rentang usia 20-35 adalah usia ideal karena seorang wanita pada usia tersebut memiliki peluang untuk bereproduksi sehat sebesar 95%, dimana alat reproduksi berkembang secara maksimal fungsinya, kematangan jiwa dan emosionalnya juga berkembang dengan baik, sementara usia lebih dari 35 tahun akan mengalami kemundurun fungsi reproduksinya sehingga berpengaruh pula pada kesehatan organ reproduksinya. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang disignifikan Antara usia ibu dengan kejadian partus lama, dimana ibu yng memiliki usia < 20 tahun dan > 35 tahun memiliki risiko yang menimal terjadinya

partus lama meskipun hal ini dipengaruhi oleh kuat lemahnya his, dan juga berat bayi yang akan dilahirkan. (Ardhiyanti & Susanti, 2016)

2) Tingkat pendidikan

Dari tabel 2 di atas diketahui sebanyak 15 responden (64%) mencapai pendidikan terakhir di tingkat SLTA. Menurut (Paridah, 2018) tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu dalam menghadapi proses kehamilan maupun persalinannya. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap penerimaan pengetahuan yang terima oleh ibu bersalin, dengan pendidikan yang tinggi informasi kesehatan yang diberikan oleh bidan, ataupun fasilitator kesehatan akan mudah diterima oleh ibu, sehingga ibu bisa mengenali tentang tubuhnya, dan lebih siap dalam menghadapi persalinan. kemampuan orang tersebut dalam menerima, menghimpun dan mengolah suatu informasi menjadi pengetahuan sangat berhubungan dengan tingkat pendidikan dan juga pengetahuan dan yang terpenting dapat mengaplikasikan dalam perilaku kesehatannya Tingkat pendidikan seseorang yang baik diharapkan mampu untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengaplikasikannya, salah satunya dalam hal kesehatan.

3) Berat Badan Bayi Lahir

Dari tabel 3 diketahui, ibu multigravida bahwa sebagian besar melahirkan bayi dengan berat badan kisaran antara 2500-4000 gram sebanyak 21 responden (87 %). Dimana berat badan bayi lahir dikisaran 2500-400 gram, merupakan berat badan ideal bagi bayi baru lahir sehingga tidak

terdapat resiko komplikasi seperti distosia bahu yang disebabkan oleh bayi besar dan juga resiko terjadinya CPD (*Chepalo pelvic Disproportion*), dan lama persalinan kala 1 bisa dilewati ibu dengan normal tanpa harus melewati garis waspada. Menurut (Ruqaiyah et al., 2019) hasil uji chi square dengan nilai $P(0,000) > \alpha=0,05$ maknanya ada hubungan antara berat badan bayi lahir terhadap lamanya masa persalinan yaitu kejadian partus lama, meskipun pada multigravida tidak menutup kemungkinan karena disebabkan oleh beberapa faktor.

4) Jarak anak

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki anak pertama dengan selanjutnya dengan jarak 3-5 tahun sebanyak 14 responden (58%). Jarak anak sangat berpengaruh terhadap kemajuan kala 1 persalinan. Pada kriteria inklusi dijelaskan bahwasanya responden yang jarak kehamilan <2 tahun tidak diikutkan dalam sampel penelitian dikarenakan adanya beberapa resiko persalinan yang terjadi dan tidak relevan dengan tujuan dilakukannya penelitian ini. Interval yang terlalu dekat memudahkan beberapa proses persalinan karena rahim sudah terbiasa dengan kondisi terdapat janin didalamnya sehingga otot rahim lebih elastis sehingga mempercepat proses persalinan. Menurut (Saraswati, 2017) ada hubungan Antara jarak kehamilan dengan risiko melahirkan BBLR, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa jarak anak yang ideal untuk hamil dan persalinan berjalan lancar adalah >2 tahun dan <10 tahun.

Efektifitas PRE dengan *peanut ball* dengan lamanya kala 1 fase aktif persalinan pada multigravida

Dari tabel 7 uji analisis hubungan antara variabel PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* terhadap lamanya kala 1 fase aktif persalinan dengan uji *man whitney* didapatkan ρ value atau nilai *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,043 ($\rho < 0,05$), yang dapat diartikan bahwa hipotesis diterima artinya ada perbedaan lama durasi kala I fase aktif persalinan Antara kelompok yang diberi perlakuan dengan menggunakan tehnik PRE (*Pelvic Rocking*

Exercise) dengan *peanut ball* lama persalinan kala 1 fase aktif dengan kelompok control yang tidak diberi perlakuan, sehingga dapat dikatakan metode PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* sangat efektif bagi ibu bersalin multigravida dengan selisih waktu 45 menit, dengan melihat *mean of range* pada kelompok ibu hamil multigravida yang dilakukan metode ini sebesar 9,58% dan *sum of range* 115, sedangkan untuk kelompok ibu multigravida yang pada kala 1 fase aktif persalinan tidak dilakukan tehnik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* tetapi sesuai dengan prosedur APN (Asuhan Persalinan Normal) dengan hasil *mean of range* 15,42% dan *sum of range* 185, jelas disini bahwa ada perbedaan lama waktu kala 1 mulai fase aktif yang dialami oleh ibu multigravida Antara yang melakukan metode PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *peanut ball* dengan yang tidak melakukannya.

Sejalan dengan penelitian (Suraci et al., 2018) menyatakan bahwa terdapat pengurangan 90 menit pertama pada tahap fase pembukaan atau kala 1 fase aktif persalinan pada ibu inpartu yang menggunakan *peanut ball* bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan metode ini. *Peanut ball* sangat berguna ibu inpartu tetap berbaring di tempat tidur saat melahirkan, baik karena kelelahan, adanya komplikasi, mendapatkan epidural, atau karena pilihan pribadi seperti yang kita ketahui, tetap aktif dan berada di posisi tegak dapat membantu proses persalinan dan memfasilitasi si kecil untuk turun ke jalan lahir. alam proses persalinan ibu diberi wewenang untuk memilih posisi yang dianggap nyaman guna mempercepat proses persalinan.

Namun ada beberapa masalah terkait ibu yang tidak mau turun dari tempat tidur ketika masa pembukaan itu tiba, seperti kita ketahui bahwa berbaring terlentang dapat memperlambat proses persalinan karena selain mengurangi pasokan oksigen dari ibu ke janin juga kehilangan gravitasi, sehingga bayi lambat untuk turun ke dasar panggul .

Metode ini sebagai alternative pilihan bagi ibu karena mengkombinasikan Antara PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan bola persalinan dengan menggunakan bola persalinan yang bulat yang bisa digunakan ibu dalam posisi duduk, jongkok dengan gerakan memutar pinggul diatas bola dan dikombinasikan dengan *peanut ball* yang digunakan ibu apabila ibu merasa capek menggunakan bola persalinan yang berbentuk bulat, bisa dilakukan di atas tempat tidurnya sehingga harapannya kala I persalinan dapat dilalui ibu dengan rasa nyaman.

Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) sangat efektif untuk memperpendek masa persalinan terutama dalam kala 2 persalinan (Rizki & Anggraini, 2020). Metode PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan *birthing ball* juga aktif untuk memperlancar proses persalinan tentunya dengan memperpendek kala I persalinan, sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Renaningtyas et al., 2013) bahwa lama kala I fase aktif. x hitung $> x$ tabel ($13,333 > 9,488$), dan p value ($0,01 < 0,05$). Selain itu penelitian lain menyebutkan ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala I fase aktif dengan p value $0,008 (<0,05)$ dimana dapat disimpulkan Ibu bersalin kala I fase aktif yang melakukan PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) pembukaan lebih cepat karena kepala cepat turun ke dasar panggul.(Wulandari & Wahyuni, 2019)

Metode ini sangatlah efektif. Dengan menggunakan alat bantu bola persalinan baik yang berbentuk bulat maupun *peanut ball* dirasakan cukup efektif karena memudahkan ibu untuk dapat bergerak bebas, megubah posisi sesuai dengan keinginannya dengan mengikuti irama dari kontraksi his nya. Dengan memberikan kebebasan dalam bergerak selama masa pembukaan ini terutama dalam fase aktif dimana pada masa ini his akan semakin kuat bisa memberikan rasa nyaman bagi ibu, sehingga rasa sakit berkurang dan pembukaan segera bertambah dan minim trauma.

Metode *gentle birth* sebagai alternative pilihan bagi ibu bersalin telah terbukti efektif dilakukan, seperti pada penelitian yang dilakukan sebelumnya (Imaniar et al., 2020), ibu sudah dibekali informasi dan pengetahuan dengan pemberdayaan ibu untuk mengurangi kecemasan. Beberapa kejadian partus lama pada ibu bersalin bisa disebabkan oleh banyak hal sehingga bidan diharapkan mampu memfasilitasi dengan alat maupun pendampingan emosional bagi ibu yang tujuan akhirnya untuk mempercepat kala I persalinan.

Pada penelitian ini tehnik PRE(*Pelvic Rocking Exercise*) dengan kombinasi *peanut ball* ini dilakukan pada pada fase aktif persalinan, dimana ibu dianjurkan untuk mengoyang-goyangkan pinggulnya dengan kaki diletakkan diatas *peanut ball* , bagi ibu yang bisa berdiri, jongkok atau duduk bisa menggunakan bola persalinan yang berbentuk bulat, supaya timbul rasa nyaman selama 20 menit sekali, selain memperlebar panggul juga dapat mempertahankan gravitasi pada bayi sehingga bayi cepat turun didasar panggul. Pada poenelitian ini peneliti mengambil sampel ibu multigravida karena banyaknya penelitian seblumnya yang dilakukan pada primigravida. Multigravida tidak menutup kemungkinan terjadi partus lama karena berbagai hal bisa karena bayi besar, permasalahan pada his, kekuatan mengejan ibu, trauma dari pengalaman persalinan yang sebelumnya, kecemasan yang berlebihan dan jarak anak yang terlalu lama Antara kehamilan saat ini dengan sebelumnya.

Berbagai factor inilah yang menyebabkan meskipun pada ibu multigravida persalinan kala 1 terutama fase aktif yang seharusnya pada teori berlangsung maksimal 3 jam bisa lebih dari waktu itu. Seperti di sebutkan dalam bahwa (Stulz et al., 2018), *peanut ball* ini juga sangat direkomendasikan bagi bidan diluar negeri untuk mempercepat kala 1 fase aktif persalinan, sehingga angka persalinan section caesarea dapat ditekan, demikina halnya di PMB di Indonesia metode ini sudah banyak diadopsi dan terbukti efektif.

Bola persalinan dan peanut ball yang dikombinasikan dengan *pelvic rocking exercise* ini juga di beberapa penelitian memiliki perbedaan lama persalinan dari kala 1 fase laten dan aktif lebih pendek 79 menit bila dibandingkan dengan persalinan dengan tidak menggunakan metode tersebut, serta insiden persalinan pervaginam meningkat dan persalinan dengan section caesarea menurun (Grenvik et al., 2019), sehingga dari uraian pembahasan diatas metode ini sangat efektif bagi ibu multigravida untuk bisa bersalin secara nyaman, minim trauma, mengurangi kecemasan, dan persalinan bisa berjalan dengan lancar.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada hubungan antara *Pelvic Rocking Exercise* dengan kombinasi *peanut ball* terhadap percepatan kala I fase aktif persalinan pada ibu multigravida dengan *p value* 0,0043 (<0,05).

B. Saran

Adapun saran bagi PMB (Praktik Mandiri Bidan) sebaiknya mempertahankan tehnik *gentle birth* baik dengan pemberdayaan ibu, maupun dengan memfasilitasi ibu dengan metode yang sudah diterapkan dan dikombinasikan dengan tehnik akupresur, sehingga hasil lebih maksimal

Bagi pasien perlu pendampingan mulai saat kehamilan terutama pada kelas ibu hamil untuk memperkenalkan tehnik PRE (*Pelvic Rocking Exercise*) dengan kombinasi *peanut ball*, sehingga pada waktu persalinan ibu sudah kooperatif dengan apa yang sudah di anjurkan oleh bidan.

Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian yang sejenis dengan menambahkan tehnik *akupresure* yang dirasa paling efektif terutama pemijatan pada titik L14 yang menurut teori sangat membantu mempercepat proses persalinan kala 1.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2011). *GentleBirth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ardhiyanti, Y., & Susanti, S. (2016). Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(2), 83–87. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss2.108>
- Dutton Lauren A, Densmore Jesicca E, T. M. B. (2019). *A Pocket Guide to Clinical Midwefery the Efficient Midwefery Second Edition*. Jones & Bartlett Learning.
- Grenvik, J. M., Rosenthal, E., Saccone, G., Corte, L. Della, Quist-Nelson, J., Gerkin, R. D., Gimovsky, A. C., Kwan, M., Mercier, R., & Berghella, V. (2019). Peanut ball for decreasing length of labor: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 242, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.09.018>
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & ... (2020). Gentle Birth Untuk Kenyamanan Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Bungursari Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas PHB ...*, 3(2), 10–15. <http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1826>
- Ladies Patricia, S. A. (2021). *The Wise Woman's Guide to Your Healthiest Pregnancy and Birth From Preconception to Postpartum*. Health Communication Boca Raton
- .Oxorn H, F. W. (2010). *Ilmu Kebidanan, patologi & fisiologi persalinan*. Yayasan Essentia Medica (YEM).
- Paridah, T. (2018). *Identifikasi tingkat pengetahuan ibu primigravida tentang resiko tinggi kehamilan*. 1–16.
- Renaningtyas, D., Sucipto, E., & Chikmah, A. M. (2013). Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rock Dengan Birthing Ball