

Hubungan Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* (Latihan Goyangan Panggul) dengan Lama Kala I pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri

Ajeng Ferdiana Puspita¹, Ira Titisari², Dwi Estuning Rahayu³, Sumy Dwi Antono⁴
^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Malang
Email: ajengfrdn16@gmail.com¹, iratitisari@gmail.com², dwiestuningr@gmail.com³,
hajifathoni@gmail.com⁴

Abstrak

Persalinan kala I yang berlangsung lebih lama dari normal masih menjadi permasalahan dalam pelayanan kebidanan karena meningkatkan risiko kelelahan ibu, distress janin, tindakan obstetri, serta komplikasi *maternal* dan neonatal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi mempercepat kemajuan persalinan adalah *Pelvic Rocking Exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan dengan lama kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan observasional. Sampel berjumlah 35 ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* diidentifikasi melalui observasi langsung secara kontinu selama fase laten dan dikategorikan menjadi dilakukan atau tidak dilakukan, sedangkan data lama kala I diperoleh dari partograf dan rekam medis. Analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji Pearson *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 responden yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise*, sebanyak 16 responden (88,9%) mengalami lama kala I kategori tidak lama. Sebaliknya, dari 17 responden yang tidak melakukan *Pelvic Rocking Exercise*, sebanyak 15 responden (88,2%) mengalami lama kala I kategori lama. Hasil uji Pearson *Chi-Square* menunjukkan nilai $\chi^2 = 20,818$ dengan *P-value* < 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala I persalinan. Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan berhubungan dengan lama kala I pada ibu bersalin. Temuan ini akan mendukung integrasi latihan *Pelvic Rocking* ke dalam asuhan persalinan rutin sebagai intervensi komplementer untuk mendorong kemajuan persalinan dan mengurangi kejadian persalinan lama.

Kata Kunci: *Pelvic Rocking Exercise*, Lama Kala I, Persalinan, Ibu Bersalin, Persalinan Normal

Abstract

The prolonged first stage of labor remains a significant challenge in maternity care because it increases the risk of maternal fatigue, fetal distress, obstetric interventions, and maternal and neonatal complications. *Pelvic Rocking Exercise* is a non-pharmacological intervention that promotes maternal mobility, facilitates fetal descent, and supports cervical dilatation. This study aims to analyze the relationship between the use of *Pelvic Rocking Exercise* during labor and the duration of the first stage of labor among delivering mothers. This study employed a Quantitative Correlational design with an observational approach. The participants consisted of 35 laboring mothers who met the inclusion criteria and were selected using consecutive sampling. Data on the implementation of *Pelvic Rocking Exercise* were collected through an observation checklist, while data on the duration of the first stage of labor were obtained from partographs and medical records. The data were analyzed using the Pearson *Chi-Square* test with a significance level of 0.05. Of the 18 mothers who performed *Pelvic Rocking Exercise*, 16 (88.9%) experienced a normal duration of the first stage of labor. In contrast, among the 17 mothers who did not perform the exercise, 15 (88.2%) experienced a prolonged first stage of labor. The Pearson *Chi-Square* test yielded $\chi^2 = 20.818$ with a *P-value* < 0.001, indicating a statistically significant relationship between the use of *Pelvic Rocking Exercise* and the duration of the first stage of labor. *Pelvic Rocking Exercise* was associated with the duration of the first stage of labor among delivering mothers. The findings will support the integration of *Pelvic Rocking Exercise* into routine intrapartum care as a complementary intervention to promote labor progress and reduce the incidence of prolonged labor.

Keywords: *Pelvic Rocking Exercise*, First Stage of Labor, Labor Duration, Laboring Mothers, Normal Labor

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami seorang wanita pada akhir masa kehamilan. Proses ini adalah rangkaian kejadian yang berujung pada pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Persalinan adalah periode dari permulaan kontraksi uterus yang regular sampai ekspulsi plasenta. Menurut *New Shorter Oxford English Dictionary*, *toil, trouble, suffering, bodily exertion, especially when painful, and an outcome of work* merupakan karakteristik persalinan (*labor*) dan dengan demikian terlibat dalam proses kelahiran dimana ini menekankan perlunya tenaga medis untuk mendukung kebutuhan perempuan yang sedang bersalin, terutama dalam hal peredaan nyeri secara efektif. (Williams obstetric, 2018).

Persalinan dapat terjadi baik secara fisiologis maupun patologis. Kondisi patologis dalam persalinan di antaranya pendarahan *antepartum* dan *postpartum*, prematuritas, disproporsi cephalopelvik, prolapse tali pusat, preeklamsia dan eklamsia, *atonie uterus*, retensi plasenta, distosia/persalinan lama. Dampak dari kondisi patologis selama persalinan dapat menyebabkan angka kesakitan dan kematian bagi ibu maupun bayinya (Mustaghfiroh Lailatul *et al.*, 2025).

Persalinan lama, khususnya pada Kala I persalinan. Kala I merupakan fase terpanjang dalam persalinan yang dimulai sejak terjadinya his teratur hingga pembukaan serviks lengkap. Apabila Kala I berlangsung lebih lama dari normal, kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelelahan ibu, distress janin, meningkatnya tindakan intervensi obstetri, serta risiko komplikasi lanjutan seperti perdarahan *postpartum*.

Persalinan dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang dikenal dengan konsep 3P, yaitu *power* (kekuatan kontraksi), *passage* (jalan lahir), dan *passenger* (janin). Ketidakseimbangan pada salah satu faktor tersebut dapat menyebabkan lambatnya kemajuan persalinan. Salah satu intervensi yang dapat mendukung kemajuan persalinan secara fisiologis adalah mobilisasi dan perubahan posisi ibu. Mobilisasi memungkinkan gravitasi membantu penurunan kepala janin, meningkatkan efektivitas kontraksi, serta membantu adaptasi janin terhadap bentuk panggul (Br Sitepu, *et al.*, 2024).

Faktor-faktor terkait persalinan lama telah menjadi perhatian serius. Sebuah studi analitik survei di Indonesia menemukan bahwa umur ibu, paritas, dan berat lahir bayi berkorelasi signifikan dengan kejadian persalinan yang berkepanjangan. Karena persalinan lama dapat memicu komplikasi seperti perdarahan *postpartum*, infeksi, atau asfiksia janin, maka diperlukan strategi intervensi yang efektif untuk meminimalkan risiko tersebut. (Pardosi, 2023).

Di Indonesia, Menurut Data Risesdas tahun 2023 melaporkan bahwa persalinan lama masih menjadi masalah kebidanan, dengan prevalensi sebesar 18,7% dari seluruh persalinan. Persalinan lama paling sering terjadi pada ibu dengan usia berisiko, yaitu < 20 tahun atau > 35 tahun, yang secara fisiologis memiliki kesiapan reproduksi yang kurang optimal sehingga berpotensi mengalami gangguan kemajuan persalinan. Data ini menunjukkan bahwa persalinan lama masih menjadi permasalahan nasional yang memerlukan upaya penanganan yang efektif dan berbasis bukti ilmiah.

Sejalan dengan data nasional tersebut, di tingkat regional, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2023 melaporkan bahwa dari 275.860 persalinan, sekitar 21,4% mengalami perpanjangan Kala I persalinan. Angka ini menunjukkan bahwa perpanjangan Kala I masih cukup tinggi dan menjadi masalah yang signifikan dalam pelayanan kesehatan ibu di Jawa Timur (Dinkes Jatim, 2023).

Data dan informasi yang di dapat pada Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri pada tahun 2024 Meskipun jumlah persalinan menurun, kasus persalinan lama (*partus lama*) tetap tinggi. Tahun 2023 tercatat 366 kasus persalinan lama, sedangkan pada tahun 2024 masih ditemukan 315 kasus. Ini berarti sekitar 1,98% kasus persalinan tahun 2023 merupakan persalinan lama

(366 dari 18.482 persalinan) dan 1,96% kasus persalinan tahun 2024 merupakan persalinan lama (315 dari 16.050 persalinan).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada tingkat fasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri, pada tahun 2026 periode Mei terdapat 100 persalinan, dengan jumlah partus lama sebanyak 7 ibu bersalin. Data ini menunjukkan bahwa ibu bersalin mengalami persalinan dengan durasi yang lebih panjang dari normal, sehingga mengindikasikan adanya permasalahan nyata terkait kemajuan persalinan, khususnya pada Kala I persalinan Proporsi ini menunjukkan bahwa persalinan lama tidak mengalami penurunan signifikan meskipun jumlah persalinan berkurang. dengan kata lain, masalah partus lama tetap menjadi tantangan obstetri yang konsisten di Kabupaten Kediri dan membutuhkan intervensi yang efektif, aman, serta mudah diterapkan dalam praktik kebidanan sehari-hari.

Dampak pada ibu bersalin saat persalinan memanjang dapat mengakibatkan ibu bersalin mengalami dehidrasi dan kelelahan. Hal ini dapat mengakibatkan kontraksi uterus atau his yang melemah dan kurang adekuat. Jika persalinan memanjang tidak ditangani dengan segera ibu bersalin beresiko mengalami dapat mengakibatkan infeksi, ruptur uteri, pembentukan fistula, dan cedera otot-otot dasar panggul hingga mengakibatkan kematian. Sedangkan pada janin akan terjadi infeksi, trauma Kontraksi Ada Tapi Persalinan Tidak Maju, Cedera, asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi. Oleh karena itu, pencegahan partus lama harus diupayakan Fitriah, (2022) dalam (Iswanti, *et al.*, 2023).

Terdapat beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk membantu mempercepat pembukaan serviks, seperti mobilisasi, mengosongkan kandung kemih, merangsang puting susu, melakukan hubungan intim, menenangkan diri, dan mengonsumsi buah-buahan. Melakukan aktivitas fisik saat hamil dapat berpengaruh lamanya persalinan. Bertambah beratnya kandungan akan mengakibatkan ibu susah untuk bergerak sehingga enggan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan lebih banyak bersantai atau beristirahat. Aktivitas fisik saat kehamilan mempunyai pengaruh yang positif terhadap pematangan serviks menjelang persalinan dan mengurangi intervensi medis selama persalinan (Qomarasari *et al.*, 2024)

Salah satu aktifitas fisik yang murah, mudah dan aman dilakukan oleh ibu hamil adalah mobilisasi. Menurut Teori Theresa Jamieson (2011) mengatakan bahwa mobilisasi *Pelvic Rocking* merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah panggul. *Pelvic Rocking* yang merupakan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang memungkinkan gaya gravitasi untuk bayi turun kepanggul sehingga lama waktu persalinan Kala I dan Kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam atau olah tubuh sehingga memungkinkan kemajuan proses persalinan menjadi lebih cepat. (Suksesty, 2019). *Pelvic Rocking Exercise*, yaitu gerakan menggoyangkan panggul secara ritmis yang dapat dilakukan dengan posisi merangkak, berdiri, maupun menggunakan birth ball. *Pelvic Rocking* dapat membantu memperbaiki posisi janin, meningkatkan kenyamanan ibu, serta memfasilitasi pembukaan serviks sehingga durasi persalinan dapat lebih singkat. Selain itu, gerakan ini bersifat non-farmakologis, mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan oleh ibu dengan bimbingan tenaga Kesehatan (Setyorini, Rukmaini, & Azzahroh, 2021).

Penelitian Oleh Bolong (2025) berjudul “Efektivitas Teknik *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap Lama Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja p Bahu Kota Manado” menggunakan metode desain *quasi experiment* dengan pendekatan *post-test only design*. Sampel terdiri dari 34 ibu bersalin primigravida Kala I. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan partograf. Analisis data menggunakan uji *Welch's t-test* Hasil menunjukkan bahwa efektif mempercepat waktu persalinan Kala I Persamaannya.

Menurut hasil penelitian (Surtiningsih, 2016) *Pelvic Rocking* sangat efektif dalam memperpendek lama waktu persalinan Kala I fase aktif pada ibu primipara rata-rata lama Kala I pada kelompok perlakuan adalah 142 menit dan pada kelompok kontrol adalah 277 menit. dengan demikian *Pelvic Rocking* dapat mempengaruhi lama persalinan Kala I. dengan melakukan *Pelvic Rocking* mampu memperlancar proses persalinan terutama pada Kala I dan membantu ibu membutuhkan waktu persalinan Kala I lebih cepat.

Beberapa penelitian sebelumnya sebagian besar menggunakan kombinasi teknik *Pelvic Rocking* dengan birth ball, sehingga efek murni dari gerakan *Pelvic Rocking* tanpa alat masih belum dapat disimpulkan secara pasti. Selain itu, berdasarkan penelusuran literatur, penelitian terkait hubungan teknik *Pelvic Rocking* dan lama persalinan belum pernah dilakukan di Kabupaten Kediri. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi.

Dengan mempertimbangkan tingginya proporsi persalinan lama di Kabupaten Kediri, dampak klinis, serta potensi *Pelvic Rocking* sebagai intervensi fisiologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan, penelitian mengenai hubungan Penggunaan teknik *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan terhadap lama persalinan menjadi penting dilakukan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi implementasi intervensi non-farmakologis dalam praktik kebidanan untuk meminimalkan risiko persalinan lama dan meningkatkan keselamatan ibu serta bayi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul: “Hubungan Penggunaan Teknik *Pelvic Rocking Exercise* Selama Persalinan dengan Lama Kala I pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen tanpa memberikan intervensi kepada responden. Penelitian korelasional bertujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih melalui pengumpulan data (Sukardi, 2021). Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* selama fase laten kala I persalinan serta data sekunder mengenai lama kala I yang diperoleh dari partograf dan/atau rekam medis. Observasi dilakukan secara kontinu sejak awal hingga akhir fase laten tanpa memberikan instruksi, demonstrasi, maupun intervensi. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri, Jawa Timur, dengan tujuan menganalisis hubungan penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala I pada ibu bersalin. Periode penelitian 9 Juni–4 Juli 2026.

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2025). Populasi penelitian adalah ibu bersalin pervaginam di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi, dengan hasil penyaringan diperoleh 54 responden. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2011). Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh 36 responden. Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* hingga jumlah sampel terpenuhi (Sugiyono, 2022). Kriteria inklusi meliputi ibu yang bersedia berpartisipasi dan menandatangani *informed consent*, kehamilan tunggal *aterm* (37–42 minggu), presentasi kepala/letak belakang kepala, pembukaan 0–4 cm, panggul normal, tidak mengalami penyulit persalinan, paritas 0 atau 1, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi meliputi kehamilan ganda, perubahan abnormal denyut jantung janin, penyulit seperti lilitan tali pusat atau makrosomia, posisi janin abnormal, pemberian stimulasi persalinan seperti rangsangan puting susu, masase, atau analgesik, serta kelelahan ekstrem yang menghambat persalinan normal. Kriteria tersebut ditetapkan untuk memastikan kesesuaian sampel dan mengurangi potensi bias penelitian (Widarsa *et al.*, 2022; Arikunto, 2019; Notoatmodjo, 2018).

Variabel independen penelitian adalah pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise*, sedangkan variabel dependen adalah lama kala I persalinan (Sugiyono, 2023). *Pelvic Rocking Exercise* didefinisikan sebagai aktivitas mobilisasi berupa gerakan panggul ke depan-belakang, kanan-kiri, dan/atau memutar yang dilakukan secara mandiri selama kala I fase laten. Penggunaan teknik dikategorikan dilakukan apabila responden teramati melakukan gerakan tersebut selama observasi dan tidak dilakukan apabila tidak teramati melakukannya. Lama kala I merupakan durasi pembukaan serviks hingga pembukaan lengkap 10 cm berdasarkan partograf dan/atau rekam medis, yang dikategorikan lama apabila > 12 jam pada primipara atau > 8 jam pada multipara, serta tidak lama apabila ≤ 12 jam pada primipara atau ≤ 8 jam pada multipara. Instrumen penelitian meliputi rekam medis, lembar observasi berbentuk *checklist*, dan lembar rekapitulasi untuk mencatat karakteristik responden, penggunaan *Pelvic Rocking Exercise*, serta lama kala I.

Pengumpulan data diawali dengan pengajuan izin penelitian kepada Rumah Sakit Aura Syifa dan persiapan instrumen penelitian. Responden diseleksi menggunakan *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak responden dan diminta menandatangani *informed consent*. Selanjutnya, peneliti melakukan observasi secara langsung dan kontinu sejak awal hingga akhir fase laten untuk mengidentifikasi penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* tanpa memberikan intervensi. Responden dikelompokkan berdasarkan ada atau tidaknya penggunaan teknik tersebut, sedangkan lama kala I diperoleh dari partograf dan rekam medis. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap *editing, coding, scoring, entry*, dan *cleaning* sebelum dianalisis.

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* serta lama kala I. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel dengan uji *Chi-Square* pada tabel kontingensi 2×2 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%. Apabila terdapat *expected count* < 5 digunakan koreksi Yates, sedangkan apabila syarat *Chi-Square* tidak terpenuhi digunakan *Fisher Exact Test*. Keputusan statistik ditetapkan berdasarkan nilai p , yaitu $p < 0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan, sedangkan $p \geq 0,05$ menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Penelitian menerapkan prinsip etika berupa anonimitas, kerahasiaan, *informed consent*, dan *ethical clearance*. Identitas responden tidak dicantumkan dan diganti dengan kode, sedangkan seluruh informasi penelitian dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Responden yang bersedia berpartisipasi memberikan persetujuan tertulis melalui *informed consent* (Wulandari, 2022). Penelitian telah memperoleh *Ethical Approval* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor No. DP.04.03/F.XIII.31/0556/2026, diterbitkan pada 6 Juli 2026. Kode etik merupakan seperangkat prinsip dan pedoman yang mengatur perilaku serta tindakan dalam suatu profesi atau organisasi (Pranaka, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan terakhir SMA memiliki jumlah tertinggi, yaitu sebanyak 18 responden (56,2%). Selanjutnya, responden dengan pendidikan SMP berjumlah 7 orang (21,9%), perguruan tinggi sebanyak 5 orang (15,6%), dan SD sebanyak 2 orang (6,3%).

Berdasarkan pekerjaan, ibu rumah tangga memiliki jumlah tertinggi, yaitu sebanyak 20 responden (62,5%), diikuti oleh responden yang bekerja di sektor swasta sebanyak 9 responden (28,1%) dan wiraswasta sebanyak 3 responden (9,4%).

Berdasarkan paritas, responden multipara memiliki jumlah lebih tinggi, yaitu sebanyak 17 responden (53,1%), sedangkan responden primipara sebanyak 15 responden (46,9%).

Berdasarkan usia kehamilan, responden dengan usia kehamilan ≥ 38 minggu memiliki jumlah tertinggi, yaitu sebanyak 26 responden (81,2%), sedangkan responden dengan usia kehamilan 33–37 minggu sebanyak 4 responden (12,5%) dan usia kehamilan 28–32 minggu sebanyak 2 responden (6,3%).

Secara umum, karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia 20–30 tahun memiliki proporsi tertinggi sebesar 59,4%, pendidikan terakhir SMA sebesar 56,2%, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 62,5%, paritas multipara sebesar 53,1%, dan usia kehamilan ≥ 38 minggu sebesar 81,2%. Tabel karakteristik responden ini bersifat deskriptif sehingga hanya memberikan gambaran mengenai distribusi karakteristik responden dalam penelitian.

1). Data Khusus

(a). Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* Selama Persalinan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* Selama Persalinan

<i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi (<i>n</i>)	(%)
Dilakukan	18	51.4
Tidak Dilakukan	17	48.6
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 18 responden (51,4%) teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise* selama fase laten kala I persalinan, sedangkan 17 responden (48,6%) tidak teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise*. Selisih proporsi antara kedua kelompok sebesar 2,8%, sehingga distribusi responden yang melakukan dan tidak melakukan *Pelvic Rocking Exercise* relatif seimbang, meskipun jumlah responden yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise* sedikit lebih banyak dibandingkan responden yang tidak melakukan. Lama Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin

(b). Lama Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin

Lama Kala I Persalinan	Frekuensi (<i>n</i>)	(%)
Lama	17	48,6
Tidak Lama	18	51,4
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 18 responden (51,4%) mengalami lama kala I dalam kategori tidak lama, sedangkan 17 responden (48,6%) mengalami lama kala I dalam kategori lama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi responden dengan lama kala I kategori tidak lama sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami lama kala I kategori lama. Namun demikian, selisih kedua kelompok hanya sebesar 1 responden (2,8%), sehingga distribusi lama kala I pada penelitian ini relatif seimbang antara kategori lama dan tidak lama.

2). Penggunaan Teknik *Pelvic Rocking Exercise* dengan Lama Kala I pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* Selama Persalinan dengan Lama Kala I pada Ibu Bersalin

Penggunaan Teknik <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Kategori Lama Kala I		
	Lama (%)	Tidak Lama (%)	Total n (%)
Dilakukan	2 (11,1)	16 (88,9)	18 (100)
Tidak Melakukan	15 (88,2)	2 (11,8)	17 (100)
Total	17 (48,6)	18 (51,4)	35 (100)
Hasil uji Pearson <i>Chi-Square</i>: $\chi^2 = 20,818$; $df = 1$; $P\text{-value} < 0,001$			

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis silang (*crosstabulation*) menunjukkan bahwa dari 18 responden yang melakukan teknik *Pelvic Rocking Exercise*, mayoritas mengalami kala I persalinan dengan kategori tidak lama, yaitu sebanyak 16 responden (88,9%), sedangkan 2 responden (11,1%) berada dalam kategori lama. Sebaliknya, dari 17 responden yang tidak melakukan teknik *Pelvic Rocking Exercise*, sebagian besar mengalami kala I persalinan dengan kategori lama, yaitu sebanyak 15 responden (88,2%), sementara 2 responden (11,8%) lainnya mengalami kala I persalinan dengan kategori tidak lama.

Hasil uji Pearson *Chi-Square* menunjukkan nilai χ^2 sebesar 20,818 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan $P\text{-value} < 0,001$. Karena nilai $P\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan teknik *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan dengan lama Kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri.

Berdasarkan distribusi tersebut, terlihat bahwa responden yang melakukan teknik *Pelvic Rocking Exercise* cenderung mengalami kala I persalinan yang tidak lama, sedangkan responden yang tidak melakukan teknik tersebut cenderung mengalami kala I persalinan yang lama

b. Pembahasan

1). Penggunaan Teknik *Pelvic Rocking Exercise* Selama Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 18 responden (51,4%) teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise* selama fase laten kala I persalinan, sedangkan 17 responden (48,6%) tidak teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise*. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas ibu berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (77,1%). Sebagian besar responden juga memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 18 responden (56,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (62,5%), merupakan multipara sebanyak 17 responden (53,1%), serta memiliki usia kehamilan 39–40 minggu sebanyak 18 responden (56,3%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kondisi kehamilan yang cukup bulan dan fisiologis sehingga memungkinkan ibu menggunakan gerakan *Pelvic Rocking Exercise* selama proses persalinan.

Pelvic Rocking Exercise merupakan salah satu bentuk mobilisasi selama persalinan yang dilakukan dengan menggerakkan panggul secara ritmis ke depan-belakang, kanan-kiri, maupun memutar. Latihan ini bertujuan meningkatkan fleksibilitas sendi panggul, membantu penyesuaian posisi janin terhadap jalan lahir, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk memperlancar proses persalinan. Mobilisasi selama kala I juga membantu meningkatkan kenyamanan ibu, memperbaiki sirkulasi darah uterus, dan mengurangi ketegangan otot sehingga ibu lebih mampu menghadapi kontraksi (Widaryanti & Riska, 2020).

Pada penelitian ini, penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* diamati secara langsung oleh peneliti selama fase laten kala I persalinan tanpa memberikan intervensi kepada responden. Selama periode observasi, terdapat responden yang teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise* dan terdapat responden yang tidak melakukan gerakan tersebut. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa praktik mobilisasi selama fase laten kala I masih bervariasi di antara ibu bersalin yang menjadi responden penelitian. Pengelompokan responden dalam penelitian ini didasarkan pada hasil observasi langsung terhadap Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise*, bukan berdasarkan pemberian perlakuan oleh peneliti maupun tenaga kesehatan.

Menurut teori Theresa Jamieson, *Pelvic Rocking Exercise* membantu menjaga elastisitas ligamen panggul, meningkatkan ruang panggul, serta mempermudah penurunan kepala janin melalui bantuan gaya gravitasi. dengan demikian, latihan ini berpotensi mendukung kemajuan persalinan secara fisiologis tanpa menggunakan intervensi farmakologis (Hutchison & Mahdy, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa jumlah responden yang melakukan dan tidak melakukan *Pelvic Rocking Exercise* relatif seimbang, dengan selisih satu responden. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa praktik mobilisasi selama fase laten kala I pada ibu bersalin dalam penelitian ini masih bervariasi. Variasi penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* tersebut memungkinkan dilakukan analisis lebih lanjut mengenai hubungan antara penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* dengan lama kala I persalinan.

2). Lama Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3. diketahui bahwa dari 35 responden, sebanyak 18 responden (51,4%) mengalami lama kala I dalam kategori tidak lama, sedangkan 17 responden (48,6%) mengalami kala I kategori lama. Berdasarkan karakteristik responden, Sebagian ibu berada pada usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun sebanyak 27 responden (77,1%), berpendidikan terakhir SMA sebanyak 18 responden (56,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (62,5%), merupakan multipara sebanyak 17 responden (53,1%), serta memiliki usia kehamilan 39–40 minggu sebanyak 18 responden (56,3%). Karakteristik tersebut merupakan kondisi yang umumnya mendukung berlangsungnya proses persalinan secara fisiologis. Usia reproduksi sehat, kehamilan *aterm*, serta pengalaman melahirkan pada ibu multipara dapat berkontribusi terhadap kemajuan persalinan sehingga lama kala I cenderung berlangsung sesuai dengan batas normal.

Kala I merupakan fase persalinan yang dimulai sejak timbulnya kontraksi uterus yang teratur hingga pembukaan serviks lengkap. Lamanya kala I dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kekuatan kontraksi uterus (*power*), kondisi jalan lahir (*passage*), kondisi janin (*passenger*), posisi ibu, usia, paritas, serta kondisi psikologis ibu selama persalinan (Yulizawati *et al.*, 2020). pada penelitian ini, sebagian besar responden mengalami kala I dalam kategori tidak lama. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses pembukaan serviks berlangsung sesuai kemajuan persalinan normal. Sebaliknya, responden yang mengalami kala I lama kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kontraksi yang kurang adekuat, mobilisasi yang kurang optimal, kecemasan ibu, maupun karakteristik obstetri lainnya.

Menurut teori Prawirohardjo, mobilisasi selama persalinan dapat meningkatkan tekanan kepala janin terhadap serviks sehingga merangsang pembukaan serviks menjadi lebih cepat. Selain itu, posisi tegak memungkinkan pemanfaatan gaya gravitasi yang membantu penurunan kepala janin dan meningkatkan efektivitas kontraksi uterus (Prawirohardjo, 2014). Peneliti berpendapat bahwa lama kala I tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Mobilisasi merupakan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kemajuan persalinan, kemajuan persalinan tetap dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor *maternal*, *fetal*, maupun psikologis yang saling berinteraksi selama proses persalinan.

3). Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* dengan Lama Kala I pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Pearson *Chi-Square* diperoleh nilai *P-value* $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan dengan lama kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri. Dari 18 responden yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise*, sebanyak 16 responden (88,9%) mengalami kala I kategori tidak lama. Sebaliknya, dari 17 responden yang tidak melakukan *Pelvic Rocking Exercise*, sebanyak 15 responden (88,2%) mengalami kala I kategori lama. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise* cenderung mengalami kemajuan persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukannya.

Secara fisiologis, *Pelvic Rocking Exercise* bekerja melalui mekanisme mobilisasi panggul yang meningkatkan fleksibilitas ligamen dan sendi panggul sehingga diameter panggul menjadi lebih optimal. Gerakan tersebut membantu penyesuaian posisi kepala janin terhadap jalan lahir, meningkatkan tekanan kepala janin pada serviks, serta memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat pembukaan serviks. Selain itu, aktivitas fisik ringan selama persalinan dapat memperbaiki sirkulasi uteroplasenta sehingga kontraksi uterus menjadi lebih efektif.

Pelvic Rocking Exercise juga membantu ibu merasa lebih rileks selama persalinan. Relaksasi akan menurunkan kadar katekolamin yang dapat menghambat kontraksi uterus serta meningkatkan pelepasan oksitosin endogen. Oksitosin berperan meningkatkan kekuatan dan keteraturan kontraksi uterus sehingga pembukaan serviks berlangsung lebih efektif dan lama kala I menjadi lebih singkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Surtiningsih (2020) yang melaporkan bahwa kelompok ibu yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise* memiliki lama kala I yang lebih singkat dibandingkan kelompok yang tidak melakukan latihan tersebut. Penelitian Bolong *et al.* (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara Penggunaan *Pelvic Rocking Exercise* dan kemajuan persalinan kala I. Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa mobilisasi panggul selama persalinan berkaitan dengan kemajuan proses persalinan. Selain itu, penelitian Setyorini, Rukmaini, dan Azzahroh (2021) menjelaskan bahwa mobilisasi panggul membantu memperbaiki posisi janin, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mempercepat proses pembukaan serviks.

Walaupun demikian, masih terdapat beberapa responden yang melakukan *Pelvic Rocking Exercise* tetapi tetap mengalami kala I yang lama, serta terdapat responden yang tidak melakukan *Pelvic Rocking Exercise* namun mengalami kala I yang tidak lama. Hal tersebut menunjukkan bahwa lama kala I tidak hanya dipengaruhi oleh *Pelvic Rocking Exercise*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia ibu, paritas, kekuatan kontraksi uterus, kondisi psikologis ibu, ukuran dan posisi janin, serta kondisi jalan lahir.

Peneliti berpendapat responden yang teramati menggunakan *Pelvic Rocking Exercise* cenderung mengalami lama kala I yang tidak lama dibandingkan responden yang tidak melakukan gerakan tersebut. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat, mengingat lama kala I juga dipengaruhi oleh berbagai faktor *maternal*, *fetal*, maupun faktor persalinan lainnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Penggunaan Teknik *Pelvic Rocking Exercise* selama Kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa, Kabupaten Kediri dapat disimpulkan sebagai berikut: Penggunaan teknik *Pelvic Rocking Exercise* selama persalinan pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri 18 responden teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise*. Lama kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa responden mengalami kala I dengan kategori tidak lama sebesar 18 responden. Terdapat hubungan yang signifikan antara Penggunaan teknik *Pelvic*

Rocking Exercise selama persalinan dengan lama kala I pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri. Responden yang teramati melakukan *Pelvic Rocking Exercise*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aliah, N., Rofika, A., Cahyaningtyas, A., Widayanti, W., & Hidayah, A. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- [2]. Husanah, E., Febrianti, R., Ardhiyanti, Y., & Sari, R. H. (2025). *Buku Ajar Asuhan Berpusat pada Perempuan dan Anak untuk Mahasiswa Sarjana Kebidanan*. Penerbit NEM.
- [3]. Iffah, U., & Permata Rachim, D. (2025). *Buku Ajar Pra Profesi Persalinan*. Feniks Muda Sejahtera.
- [4]. Kusmindarti, I., Paryono, & Santi Wahyuni. (2024). *Terapi Komplementer Sepanjang Siklus Kehidupan Manusia*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- [5]. Qomarasari, D., Pratiwi, L., Febrianti, C. P., & Sa'idah, S. N. (2024). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=_Dc5EQAAQBAJ
- [6]. Sitepu, A. B., Furwasyih, D., Aryanti, M., Mulyati, B. I., Febrianti, R., & Yuliana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
<https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/586711-buku-ajar-asuhan-kebidanan-persalinan-da-a1cd4c70.pdf>
- [7]. Wahyuni, L. T., S.ST.,Bdn.,M.Kes, E. P. N., M.Sc, N. F. A., S. Kep, Kes, S., SST, M., & M.keb, M., S. ST. (2024). *Konsep Dan Kehamilan Sehat Dengan Pendekatan Komplementer*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- [8]. Widaryanti, R., & Riska, H. (2020). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris*. Deepublish. ris
- [9]. Yumni, H., Rosiska, M., Malawat, R., Mustikasari Kurnia Pratama, R., Kusnaningsih, A., Rochimatul Lailiyah, S., Nur Wulandari, A., & Wahyuni, S. (2025). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Maternitas Komprehensif Pendekatan Berbasis Evidence Based Practice (EBP)*. Optimal Untuk Negeri.
- [10]. Br Sitepu, A., Yulianti, I., Furwasyih, D., Yanti, Astuti, H. P., Aryanti, M., .. Yuliana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- [11]. Eka Sarofah Ningsih, S. S. (2025). *Dasar-dasar Kebidanan*. Padang: Azzia Karya Bersama.
- [12]. Hutchison J, M. H. (2025). Normal Labor: Physiology, Evaluation, and Management. In: *StatPearls [Internet]*.
- [13]. Indarwati, S. Q. (2025). *Kesehatan Reproduksi Dalam Berkeluarga*. Batam: CV Rey Media Grafika.
- [14]. Indryani. (2024). *Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir*. Sulawesi Selatan: Penerbit Salnesia (CV. Sarana Ilmu Indonesia).
- [15]. Iswanti, T., Suminar, R., Natalia, K., Lestahulu, V., Abdullah, V. I., Rosdiana, S., .. Sundari. (2023). *Diagnosis Persalinan Patologis*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- [16]. Jannah, N. (2020). *Askeb II: Persalinan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran ECG.
- [17]. Lestari, R. M., Hafsa, Mukti, N. A., Septiyaningsih, R., Sukandar, D. A., Komariyah, S., & Seran, D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- [18]. Nopiska Lilis, D. R. (2023). *Bunga rampai: Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Cilacap Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.

- [19]. Pardosi, M. (2023). Factors Associated with Prolonged Parturition. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*.
- [20]. Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- [21]. Ramie, A., Mahdalena, & Marlinda, E. (2024). *Komplikasi Persalinan*. Yogyakarta: Deep Publish .
- [22]. Setyorini, D., Rukmaini, & Azzahroh, P. (2021). Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif di UPT Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten. *Journal for Quality in Women's Health*.
- [23]. Susiarno, H., Soraya, A., Sembiring, G., Nasution, N. A., Heriyanti, S. W., Fitria, A.,. .. Martin, N. (2024). *Tata Laksana Persalinan dan Bayi Baru Lahir Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer sesuai Kewenangan Bidan*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- [24]. Yulizawati, Insani, A. A., Sinta, L. E., & Andriani, F. (2020). *BUKU AJAR ASUHAN PERSALINAN*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- [25]. Yurismetiwati, S. T. (2024). *Bunga Rampal: Keterampilan Klinis dalam praktik kebidanan untuk DIII Kebidanan*. Jakarta: PT. Nuansa Fajar Cemerlang.