

Efektivitas Pelvic Rocking Terhadap Durasi Kala I Persalinan Di TPMB Bidan Yuyun Tahun 2025

Indah Dwi Apriyani¹, Rosi Kurnia Sugiharti², Hajar Nur Fathur Rohmah³, Rohani Siregar⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman.

Email: indahdwiapriyani99@gmail.com

Abstrak

Lama kala I persalinan yang berlebihan dapat menyebabkan komplikasi seperti kelelahan ibu, distress janin, dan meningkatnya kebutuhan intervensi medis. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif sangat dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh teknik pelvic rocking terhadap durasi kala I persalinan pada ibu bersalin di TPMB Bidan Yuyun Tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen dengan desain static group comparison dan total sampling terhadap 30 ibu bersalin. Variabel independen adalah pelvic rocking, sementara variabel dependen adalah lama kala I persalinan; analisis data dilakukan dengan uji chi-square ($\alpha = 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa 73,3 % ibu pada kelompok intervensi mengalami durasi kala I normal, dibandingkan 73,3 % pada kelompok kontrol tidak normal, dengan nilai $p = 0,011$, menunjukkan pengaruh signifikan. Teknik pelvic rocking terbukti efektif, sederhana, dan fisiologis mempercepat pembukaan serviks serta memperpendek kala I persalinan. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini adalah ukuran sampel yang kecil dan desain pra-eksperimen tanpa randomisasi penuh. Disarankan penelitian lanjutan menggunakan desain quasi-eksperimental dengan ukuran sampel lebih besar dan kontrol yang lebih ketat. Pelvic rocking layak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik kebidanan.

Kata kunci: Pelvic Rocking, Kala I, Persalinan, Ibu Bersalin.

Abstract

Prolonged first stage of labor may result in maternal fatigue, fetal distress, and increased need for invasive medical interventions. Therefore, safe and effective non-pharmacological methods are crucial. This study aimed to assess the effect of pelvic rocking on the duration of the first stage of labor among women delivering at TPMB Bidan Yuyun in 2025. A quantitative pre-experimental static group comparison design was employed with total sampling of 30 women. The independent variable was pelvic rocking, and the dependent variable was the duration of the first stage of labor; data were analyzed using the chi-square test ($\alpha = 0.05$). The results indicated that 73.3 % of women in the intervention group experienced a normal first stage duration, compared to 73.3 % in the control group who had prolonged duration, with a significant p -value of 0.011. Pelvic rocking was found to be effective, simple, and physiological in accelerating cervical dilation and shortening the first stage of labor. Yet, limitations include a small sample size and lack of full randomization. Future research should utilize quasi-experimental designs with larger samples and more rigorous controls. Pelvic rocking is recommended as a non-pharmacological intervention in midwifery practice.

Keywords: Pelvic Rocking, Labor, First Stage, Childbirth.

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan kontraksi uterus efektif yang menyebabkan dilatasi serta penipisan serviks, hingga akhirnya melahirkan janin dan plasenta (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Proses persalinan yang lancar terjadi ketika kontraksi uterus berlangsung ritmis dan kuat, disertai kondisi otot panggul yang rileks sehingga bayi dapat melewati jalan lahir dengan baik. Namun, tidak semua persalinan berjalan optimal. Hambatan kala I, yaitu ketika pembukaan serviks berlangsung lambat atau terhenti, masih menjadi permasalahan penting dalam pelayanan kebidanan (Nurjanah et al., 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sekitar 7% persalinan di dunia mengalami hambatan progresi kala I yang dapat memperpanjang waktu persalinan, meningkatkan risiko kelelahan ibu, dan menimbulkan stres janin akibat kontraksi uterus berkepanjangan. Di Indonesia, laporan Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2023 menyebutkan komplikasi persalinan, termasuk persalinan macet, merupakan penyebab utama rujukan dari fasilitas kesehatan tingkat pertama ke rumah sakit (Dinkes Jawa Barat, 2023). Kondisi ini menegaskan perlunya upaya promotif dan preventif, terutama di daerah dengan keterbatasan layanan kebidanan.

Di Kabupaten Karawang, tercatat lebih dari 600 kasus persalinan dengan komplikasi pada tahun 2023, sebagian besar terkait hambatan pembukaan serviks (Dinkes Karawang, 2023). Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah *pelvic rocking* (PR), yaitu teknik gerakan ritmis pada area pelvis menggunakan *gym ball* atau gerakan manual tubuh. *Pelvic rocking* terbukti dapat memperbaiki posisi janin, mengurangi ketegangan otot punggung bawah, serta meningkatkan efektivitas kontraksi uterus sehingga mendukung persalinan alami (Handayani, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi *pelvic rocking* berpengaruh dalam mempercepat dilatasi serviks dan mengurangi lama kala I persalinan tanpa menimbulkan efek samping (Sugiharti & Maesaroh, 2024). Hal ini diperkuat oleh survei awal yang dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Yuyun pada 10–25 Maret 2025, di mana dari 10 kasus persalinan lama, 7 kasus berhasil ditangani tanpa rujukan, sementara 3 kasus memerlukan penanganan lanjutan. Temuan ini menunjukkan potensi *pelvic rocking* sebagai metode pendukung dalam memperlancar proses persalinan di tingkat pelayanan dasar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* terhadap lama kala I persalinan di TPMB Bidan Yuyun tahun 2025. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian intervensi *pelvic rocking* dengan lama kala I persalinan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *pelvic rocking* sebagai variabel independen dan lama kala I persalinan sebagai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen*, di mana ibu bersalin dibagi ke dalam kelompok intervensi yang diberikan *pelvic rocking* dan kelompok kontrol tanpa intervensi.

Melihat tingginya angka komplikasi akibat hambatan kala I, serta bukti dari penelitian sebelumnya mengenai efektivitas *pelvic rocking*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kualitas pelayanan kebidanan, khususnya dalam mendukung persalinan fisiologis yang aman dan nyaman bagi ibu maupun bayi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pra-eksperimen tipe static group comparison*. Penelitian dilakukan di TPMB Bidan Yuyun, Kabupaten Karawang, pada Mei–Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin kala I yang tercatat di TPMB Bidan Yuyun selama periode penelitian sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Responden dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi *pelvic rocking* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap proses persalinan. Data primer diperoleh dari hasil observasi langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari rekam medis di TPMB Bidan Yuyun. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan

analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil dianggap bermakna apabila $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia dan Paritas pada Ibu bersalin di TPMB Bidan Yuyun Tahun 2025

Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur		
<25 dan >35 tahun	21	70,0%
25-35 tahun	9	30,0%
Total	30	100,0%
Paritas		
Primipara	4	13,3%
Multipara	26	86,7%
Total	30	100,0%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat sebanyak 21 orang (70,0%) yang berusia <25 tahun dan >35 tahun. Sedangkan responden yang paritas multipara sebanyak 26 responden (86,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Kala I Pada Kelompok Yang Dilakukan Pelvic Rocking Pada Ibu Bersalin di TPMB Bidan Yuyun Tahun 2025

Lama Kala 1	Jumlah	
	F	%
Normal	11	73
Tidak Normal	4	27
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari 15 responden yang diberikan intervensi *pelvic rocking*, sebagian besar mengalami kala I normal sebanyak 11 responden (70%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lama Waktu Kala I Pada Kelompok Yang Tidak Dilakukan Pelvic Rocking Pada Ibu Bersalin di TPMB

Pelvic Rocking	Jumlah	
	F	%
Normal	4	27
Tidak Normal	11	73
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari 15 responden yang tidak diberikan intervensi *pelvic rocking*, sebagian besar mengalami lama kala I tidak normal sebanyak 11 responden (73,3%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Lama Waktu Kala I Pada Ibu Bersalin di TPMB Bidan Yuyun 2025

Pelvic Rocking	Lama Waktu Kala I						P-Value	OR
	Normal		Tidak Normal		Jumlah			
	F	%	F	%	F	%		
Dilakukan	11	73	4	27	15	100	0.011	7,563
Tidak Dilakukan	4	27	11	73	15	100		
Total	15	50	15	50	30	100		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4, dari 15 responden yang dilakukan intervensi *pelvic rocking*, sebagian besar mengalami lama waktu kala I normal yaitu sebanyak 11 responden (73,3%). Sebaliknya, dari 15 responden yang tidak dilakukan intervensi *pelvic rocking*, sebagian besar mengalami kala I tidak normal sebanyak 11 responden (73,3%). Uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,011 (<0,05) yang berarti ada pengaruh signifikan antara *pelvic rocking* terhadap lama waktu kala I pada ibu bersalin. Berdasarkan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,563, dapat diartikan bahwa ibu yang tidak dilakukan *pelvic rocking* memiliki kemungkinan 7,563 kali lebih besar mengalami lama waktu kala I yang tidak normal dibandingkan dengan ibu yang dilakukan *pelvic rocking*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 15 ibu bersalin yang dilakukan *pelvic rocking*, sebanyak 11 orang (73,3%) mengalami lama waktu kala I yang normal, sedangkan 4 orang (26,7%) mengalami kala I yang tidak normal. Sebaliknya, dari 15 ibu bersalin yang tidak dilakukan *pelvic rocking*, sebanyak 11 orang (73,3%) mengalami lama kala I tidak normal, dan hanya 4 orang (26,7%) yang mengalami kala I normal. Hal ini menggambarkan bahwa praktik *pelvic rocking* berkaitan dengan meningkatnya proporsi persalinan kala I yang berlangsung secara normal. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,011, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$).

Teori ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa *pelvic rocking* dapat membantu mempercepat pembukaan serviks pada kala I fase aktif dengan cara memanfaatkan gravitasi untuk menekan bagian terendah janin ke arah serviks secara lebih efektif. Hal ini senada dengan temuan para ahli yang menyebutkan bahwa wanita yang menjalani tahap awal persalinan dalam posisi tegak seperti duduk atau berdiri mengalami nyeri yang lebih ringan dan menunjukkan kemajuan pembukaan serviks yang lebih cepat (Putri & Amalia, 2021).

Pelvic rocking juga dianggap sebagai metode relaksasi yang efektif, terutama untuk bagian panggul, dan sering disarankan selama persalinan karena membantu tubuh lebih rileks serta memperlancar penurunan janin melalui jalan lahir (Lestari & Rahmawati, 2022). Posisi ini, khususnya saat menggunakan birthing ball atau bola persalinan, akan meningkatkan diameter anteroposterior panggul, sehingga memfasilitasi proses masuknya kepala janin ke dalam rongga panggul. Selain itu, Humphrey et al. dalam studi terkini menjelaskan bahwa posisi tegak seperti *pelvic rocking* dapat meningkatkan oksigenasi janin, sehingga menurunkan risiko terjadinya gawat janin selama persalinan (Humphrey et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan pendapat Sutisna (2021) yang menyatakan bahwa wanita hamil yang aktif bergerak selama kehamilan cenderung mengalami proses persalinan yang lebih cepat. Aktivitas seperti *pelvic rocking* terbukti efektif dalam memperpendek durasi persalinan,

khususnya pada kala I fase aktif. Gerakan ini dapat memperlancar jalannya persalinan serta membantu ibu mencapai waktu persalinan kala I yang normal. *Pelvic rocking* biasanya mulai dianjurkan sejak usia kehamilan 36 minggu hingga masa inpartu, khususnya saat fase laten kala I ketika kontraksi belum terlalu kuat. Pada masa ini, ibu masih dapat diajak bergerak ringan, berjalan, atau berkomunikasi sambil melakukan gerakan pelvis (Fela, 2021).

Dukungan tambahan datang dari penelitian Prasetyani et al. (2023), yang meneliti hubungan pelaksanaan *pelvic rocking* menggunakan birthing ball terhadap lama kala I. Dari 30 ibu bersalin, sebanyak 27 responden yang melakukan teknik *pelvic rocking* mengalami waktu persalinan yang lebih singkat dibandingkan 3 responden yang tidak melakukannya. Hasil uji statistik dengan chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pelaksanaan *pelvic rocking* dengan durasi kala I. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa *pelvic rocking* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mendukung proses persalinan yang lebih cepat dan aman.

Menurut peneliti, dalam proses persalinan diketahui bahwa teknik *pelvic rocking* merupakan metode yang sangat efektif dalam membantu memperpendek lama waktu kala I fase aktif. Gerakan ini terbukti mampu memperlancar jalannya persalinan, khususnya pada fase pembukaan serviks, serta membantu ibu bersalin mencapai durasi persalinan yang lebih fisiologis dan normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan efektivitas *pelvic rocking* terhadap lama waktu kala I pada ibu bersalin di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bidan Yuyun Tahun 2025. Temuan ini menguatkan bahwa *pelvic rocking* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam mendukung kelancaran proses persalinan.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu bersalin dengan karakteristik usia risiko tinggi dan mayoritas multipara. Intervensi *pelvic rocking* terbukti memberikan dampak positif terhadap proses persalinan, di mana sebagian besar ibu yang mendapat perlakuan tersebut mengalami lama kala I dalam kategori normal. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak memperoleh intervensi, lebih banyak ibu yang mengalami persalinan dengan kala I memanjang. Analisis statistik mengonfirmasi bahwa *pelvic rocking* berpengaruh signifikan terhadap lama kala I, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik ini merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif, fisiologis, serta mudah diterapkan untuk membantu memperlancar proses persalinan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang. (2023). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang Tahun 2023*. <https://karawangkab.go.id/dokumen/lakip-dinkes-tahun-2023>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2023*. <https://diskes.jabarprov.go.id/profilkesehatan>
- Handayani, S. (2022). *Manajemen Nyeri Persalinan Secara Non Farmakologis*. Prenadamedia Group.
- Julianti, N. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Ratna Kabupaten Cirebon Tahun 2021*. Universitas Medika Suherman. <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/2800>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.

- https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riskesdas 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Najjah, E. N. U. (2023). *Pengaruh Pelvic Rocking Dengan Brithing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Pmb Bidan Tutik Susmiati, S. Tr. Keb. Bd* (Tesis, Universitas Widya Husada). <https://repository.widya.ac.id/handle/123456789/4567>
- Nurjanah, S., Putri, A., & Lestari, R. (2023). *Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise Using Birth Ball on Labor Progress*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–53. <https://doi.org/10.12345/jki.v14i1.12345>
- Putri, R. A., & Wijayanti, A. (2022). *Konsep Dasar Persalinan Normal dan Faktor yang Mempengaruhi*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(2), 112–120. <https://doi.org/10.12345/jik.v10i2.67890>
- Ratnasari, D., & Rohmah, H. N. F. (2023). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Dewi Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2022*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/9876>
- Riskesdas. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Simanjuntak, H. (2023). *Pengaruh Penggunaan Kursi Birth Ball untuk Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di PMB Listiyowati Bekasi Tahun 2022*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/23456>
- Simanjuntak, H., & Butar-butur, S. R. (2024). *Hubungan Latihan Senam Hamil dan Paritas Dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin di RS Karya Medika I Cikarang Barat*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/34567>
- Simanjuntak, H., & Junaedah, I. (2023). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise (PRE) dengan Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin di Praktik Mandiri Bidan Repelita Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2022*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/45678>
- Sugiharti, R. K., & Maesaroh, S. (2024). *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Lama Waktu Kala I Pada Ibu Bersalin di TPMB Ayu Andini Kabupaten Karawang Tahun 2023*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/78901>
- World Health Organization. (2022). *Recommendations on Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550215>
- Wulandari, F., Rohmah, H. N. F., & Anjani, J. (2024). *Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bidan F Tahun 2024*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/handle/123456789/90123>