

Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Neny Yuli Susanti¹⁾; Nurun Nikmah²⁾; Ida Watna³⁾

¹⁾Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo 68374, Indonesia

²⁾Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Noor Huda Mustofa, Bangkalan 69116, Indonesia

³⁾Ikatan Bidan Indonesia Cabang Situbondo

Corresponding Author: Neny Yuli Susanti

E-mail: nenyulisusanti@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 08/06/2025

Revisi : 13/06/2025

Diterima : 14/07/2025

Publikasi : 14/07/2025

DOI : 10.30587/ijmt.v4i2.9948

Keywords:

Keyword 1; Pelvic rocking exercise

Keyword 2; Labor progress

Keyword 3; First stage of labour

Keyword 4; Active phase

Kata Kunci:

Kata kunci 1; Latihan goyang panggul

Kata kunci 2; Kemajuan persalinan

Kata kunci 3; Kala 1

Kata kunci 4; Fase aktif

ABSTRACT

Background : The high maternal mortality rate is partly related to prolonged labor (4.3%). Pelvic rocking exercise or pelvic rocking exercises can help give birth more quickly by preparing the pelvis to relax and open more easily during contractions by rocking and rocking it back and forth, right and left, and in a circular motion.

Objective : This study aims to determine the effect of pelvic rocking exercise on the progress of labor in the first active phase at Banyuputih Health Center, Situbondo.

Method : This study was a quasi-experimental study. Pregnant women in their third trimester were randomly selected using purposive sampling and then taught pelvic rocking exercises. During labor, the duration of the active phase was observed using observation sheets and a partograph. Data were analyzed using univariate, bivariate, and multivariate analyses.

Results : Research results show that pelvic rocking exercise increases the efficiency of the first stage of the active phase in mothers giving birth with a p-value of 0.024 which is smaller than the significance level of $\alpha = 0.05$, meaning that PRE affects the length of the first stage of the active phase of labor.

Conclusion : The influence of pelvic rocking exercise on the progress of labor in the first active phase.

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka kematian ibu yang tinggi salah satunya terkait dengan persalinan lama (4,3%). *Pelvic rocking exercise* atau latihan goyang panggul dapat membantu melahirkan lebih cepat dengan mempersiapkan panggul untuk rileks dan terbuka lebih mudah selama kontraksi dengan mengayunkan dan menggoyangkannya ke depan dan ke belakang, ke kanan dan ke kiri, dan dalam gerakan memutar.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan kala 1 fase aktif di Puskesmas Banyuputih, Situbondo.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental. Ibu hamil trimester III dipilih secara acak menggunakan metode purposive sampling kemudian mereka diajarkan melakukan teknik *pelvic rocking exercise*. Saat proses persalinan dilakukan observasi durasi lama fase aktif menggunakan lembar observasi dan partograf. Analisa data menggunakan univariat, bivariat, dan multivariat.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pelvic rocking exercise* meningkatkan efisiensi kala satu fase aktif pada ibu bersalin dengan nilai

PENDAHULUAN

Negara-negara berkembang seperti Indonesia masih memiliki masalah yang signifikan dengan angka kematian ibu dan morbiditas selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Kita semua menyadari bahwa angka kematian ibu menunjukkan kesehatan suatu negara secara keseluruhan (Kusnaeti, 2025).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia 2,4 kali lebih tinggi daripada di Thailand dan 5,2 kali lebih tinggi daripada di Malaysia, menurut statistik dari Organisasi Kesehatan Dunia (Rejeki et al., 2013). Setelah menurun dari 1.279 pada tahun 2021 menjadi 499 pada tahun 2022, angka kematian ibu di Provinsi Jawa Timur adalah 6,8 persen.

Masa nifas menyumbang hingga 63,12% dari kematian ibu, sedangkan kehamilan menyumbang 22,92% dan persalinan sebesar 13,95% (Nurhadryani et al., 2013). Proses fisiologis persalinan merupakan proses yang sangat luar biasa bagi ibu dan keluarganya (Az-zahrah & Sriwenda, 2025). Jika bidan kompeten dan dapat diandalkan, serta memberikan pendampingan yang berkelanjutan, persalinan dapat menjadi pengalaman yang positif (Nugrahaningtyas et al., 2025).

Ibu maupun janin memiliki risiko kematian dan penyakit yang lebih tinggi selama persalinan lama. Ibu lebih mungkin mengalami perdarahan akibat atonia uteri, robekan jalan lahir, infeksi, kelelahan, dan syok, sedangkan bayi lebih mungkin mengalami hipoksia berat, kerusakan otak, infeksi, dan cedera akibat aktivitas tersebut. Penelitian tentang masalah ini diperlukan karena tingginya angka kematian dan penyakit ibu dan janin yang terkait dengan persalinan lama (Nyimas et al., 2025).

Untuk mengurangi waktu yang dibutuhkan bayi turun ke panggul dan memperpendek fase pertama dan kedua persalinan, wanita perlu melakukan latihan

mobilitas untuk menjaga ligamennya tetap fleksibel, rileks, dan bebas ketegangan (Adjie et al., 2024).

Pelvic rocking exercise (PRE) merupakan gerakan menggoyang panggul dari samping ke samping, depan ke belakang, kiri ke kanan (Hillard, 2025). Untuk memperlancar turunnya kepala bayi ke rongga panggul dan jalan lahir, PRE dirancang untuk memperkuat otot-otot pinggul dan pinggang. Pada trimester akhir kehamilan, ketika banyak ibu mengalami keterbatasan dalam aktivitas gerak akibat nyeri punggung yang terus-menerus. Sebuah penelitian oleh Chang menemukan bahwa latihan menggoyang panggul dapat meringankan atau menghilangkan nyeri saat proses persalinan (Pada et al., 2025). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Bersalin Universitas El-Shatby di Mesir, yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik antara penggunaan bola bersalin dengan permulaan persalinan dalam hal interval antar kontraksi yang lebih sedikit, kontraksi yang lebih lama dan lebih sering, dilatasi serviks, dan penurunan kepala janin pada kelompok perlakuan (Susanti & Putri, 2019).

Gerakan menggoyang panggul membantu meringankan persalinan, terutama pada tahap awal, dan membantu ibu menjalani tahap pertama persalinan yang normal. Hal ini karena gerakan menggoyang panggul, yang melibatkan gerakan bergoyang dari sisi ke sisi, depan ke belakang, dan kiri ke kanan, membantu memperkuat otot perut dan mempersiapkan ibu untuk melahirkan dengan cara menurunkan kepala bayi ke dalam panggul. Selain itu, gerakan menggoyang panggul merupakan teknik penting bagi ibu yang akan melahirkan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Kala et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimental, yaitu dengan mencatat lamanya fase aktif kala 1 menggunakan lembar observasi dan partograf. Penelitian ini menggunakan *two group only post-test design*. Partisipan penelitian dalam kelompok intervensi melakukan PRE, sedangkan partisipan dalam kelompok kontrol diminta untuk berjalan-jalan santai di dalam ruangan.

Terdapat dua jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. PRE merupakan variabel bebas penelitian, sedangkan kemajuan persalinan kala 1 fase aktif merupakan variabel terikat. Populasi penelitian sebanyak 98 orang ibu hamil trimester III di wilayah layanan Puskesmas Banyuputih Situbond pada bulan Agustus sampai dengan September 2024. Subjek penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil trimester ketiga, usia kandungan 37 sampai dengan 42 minggu, beserta bayi yang akan disusui. Sebanyak 15 orang dimasukkan ke dalam kelompok intervensi Pelvic Rocking Exercise, sedangkan 15 orang dimasukkan ke dalam kelompok kontrol jalan santai di dalam ruangan. Penelitian dilakukan di tempat kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur dan paritas pada Kelompok Intervensi

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
<20/>35	1	6,7
20-35	14	93,3
Paritas		
Primipara	8	53,3
Multipara	6	40,0
Grandemultipara	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur dan paritas pada kelompok kontrol

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
<20/>35	2	13,3
20-35	13	86,7
Paritas		
Primipara	7	46,7
Multipara	7	46,7
Grandemultipara	1	6,7

Sumber: Data Primer, 2024

Dari data pada tabel, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari 15 peserta dalam kelompok Pelvic Rocking Exercise berusia antara 20 dan 35 tahun (93,3%), sedangkan mayoritas peserta kelompok kontrol juga berada dalam rentang usia tersebut (86,7%). Selain itu, meskipun hampir semua responden (46,7%) dalam kelompok kontrol adalah primigravida, lebih dari separuh kelompok Pelvic Rocking Exercise (53,3%) adalah ibu yang baru pertama kali melahirkan.

Tabel 3. Distribusi Kemajuan Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Intervensi	15	109	283	203,00	202,00	52.372
Kontrol	15	151	311	248.07	261.00	51.330

Sumber: Data Primer, 2024

Data dalam tabel menunjukkan bahwa fase aktif persalinan berlangsung dengan kecepatan 203 menit (3 jam 38 menit) untuk kelompok latihan menggoyang panggul dan 248 menit (4 jam 13 menit) untuk kelompok kontrol berjalan. Menurut temuan penelitian, fase aktif persalinan tahap I berlangsung baik sebelum maupun setelah intervensi diberikan.

Tabel 4. Perbedaan Kemajuan Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin

Kelompok	N	Mean	Selisih Mean	p
Intervensi	15	203.00	45.07	0,024
Kontrol	15	248.07		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel, terdapat perbedaan rata-rata 45,07 antara kelompok intervensi dan kelompok pembandingan dalam hal lamanya kala 1 fase aktif. Uji statistik menghasilkan nilai *p* sebesar 0,024 yang lebih

kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol berbeda dalam hal seberapa jauh mereka berada dalam kala I fase aktif persalinan saat melahirkan.

Tabel 5. Pengaruh Usia dan Paritas Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	p
Usia				
<20 dan >35	3	194.67	34.29	0.322
20-35	27	228.96		
Paritas				
Primipara	15	249.93	48.8	0.014
Multi dan Grande	15	201.13		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel, terdapat perbedaan rata-rata waktu persalinan kala I fase aktif sebesar 34,29 menit antara kelompok umur 20-35 tahun dengan kelompok umur di atas 35 tahun. Ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo tidak mengalami pengaruh umur terhadap perkembangan persalinan kala I fase aktif berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p sebesar 0,322 lebih besar dari nilai α sebesar 0,005. Selanjutnya terdapat perbedaan rata-rata Kemajuan Persalinan/lama persalinan kala I fase aktif antara kelompok primi dan Multi/Grande berdasarkan data uji. Paritas mempunyai pengaruh terhadap lama persalinan fase aktif pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p sebesar 0,014 lebih kecil dari nilai α sebesar 0,005.

PEMBAHASAN

Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo memiliki tingkat perkembangan persalinan fase I aktif yang berbeda-beda sebelum dan sesudah intervensi. (Setyorini et al., 2021) mendukung hasil penelitian ini dengan menyatakan bahwa latihan goyang panggul

dapat mempercepat proses persalinan. Hal ini karena janin dapat diturunkan lebih cepat saat panggul diputar, yang pada gilirannya membantu serviks melebar lebih cepat. Selain itu, area panggul yang lebar memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. Saat berkontraksi, gerakan ini dapat mengurangi sebagian rasa tidak nyaman. Karena ibu mampu menopang turunnya kepala dengan gravitasi saat duduk di atas bola dan menggoyang panggulnya, posisi ini ideal karena memungkinkan ibu untuk tetap dalam keadaan lebih rileks dan tidak mudah lelah selama persalinan. Menggoyang maju mundur saat duduk di atas bola membuat penggunaan gravitasi lebih nyaman dan efisien selama persalinan; Selain itu, bentuk dan elastisitas bola mengaktifkan reseptor yang mensekresi endorfin di panggul, menjadikan latihan menggoyang panggul sebagai cara yang efektif untuk merespons nyeri secara aktif dan memperpendek durasi fase aktif persalinan. Menggoyang panggul membantu ibu rileks dan memperkuat otot polos di panggulnya dengan memperluas rongga panggul. Ligamentum sakrospinoso dan ligamentum sakrotuberosum, yang membentang dari tulang ekor dan sisi sakrum sampai ke spina iskiadika, memengaruhi sendi tulang panggul. Dipercaya bahwa berjongkok di atas bola, sambil duduk, membuka panggul, yang membantu menurunkan kepala janin. Jika Anda mengalami ketidaknyamanan selama kontraksi, cobalah gerakkan panggul Anda perlahan-lahan. Lebih jauh, aman untuk menganggap bahwa bersandar, menggoyangkan panggul, berlutut, dan bersandar pada bola adalah teknik yang menyenangkan untuk mobilisasi.

Perbedaan Kemajuan Persalinan/Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Antara Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo memiliki perbedaan perkembangan persalinan dan lama kala I fase aktif dengan nilai p sebesar 0,024 lebih kecil dari nilai α sebesar

0,05.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Gemini, 2020) yang menemukan bahwa lama kala I fase aktif pada primigravida dipengaruhi oleh penggunaan bola bersalin. Penggunaan posisi tubuh tegak dan gerakan pada bola bersalin dapat memengaruhi lama kala I fase aktif pada primigravida. Responden yang menggunakan bola bersalin merasakan sejumlah manfaat, antara lain posisi tegak yang memudahkan kepala janin turun karena gravitasi dan mampu meningkatkan kekuatan serta efisiensi kontraksi rahim yang pada gilirannya memperpendek lama kala I fase aktif dengan cara menurunkan kepala janin dan membuka serviks. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan Birth Ball mempercepat tahap awal persalinan dibandingkan dengan hypnobirthing (Darma et al., 2021). Tahap awal persalinan dapat diselesaikan lebih cepat dengan bantuan birthball. Anda dapat memutar paha dengan duduk di atas bola dan bergoyang maju mundur. Pada tahap awal persalinan, hal ini akan mempercepat proses dengan menekan kepala bayi pada serviks.

Menurut penelitian (Wiliandari & Sagita, 2021), birthing ball dapat digunakan dalam berbagai posisi selama persalinan. Janin dapat dibantu untuk turun ke dasar panggul dengan duduk di atas bola dan menekan dengan gerakan mengayun atau memutar. Bola persalinan dapat mengurangi tekanan pada perineum dan mempercepat proses melahirkan. Keuntungan lain dari duduk tegak di atas bola adalah gravitasi menarik kepala bayi ke bawah, yang meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta, dan bayi. Menurut penelitian (Purwati, 2020), penggunaan birth ball saat persalinan membantu meringankan posisi ibu yang selalu terlentang. Baik saat duduk, berlutut, maupun berdiri, birth ball membantu ibu untuk tetap tegak. Jika Anda ingin mendorong bayi ke dalam panggul, posisi ini adalah posisi yang tepat untuk Anda. Selama tahap pertama persalinan, kepala bayi mungkin akan turun ke posisi yang tepat karena adanya perubahan posisi yang mengubah bentuk dan ukuran rongga panggul. Pada tahap kedua

persalinan, bayi dapat berputar dan turun lebih jauh lagi akibat perubahan ini. (Batubara & Lia, 2021) mendukung penelitian ini dengan mengatakan bahwa baik berjalan maupun berdiri, serta duduk di atas birthing ball (disebut juga metode goyang panggul), berada dalam posisi tegak. Kedua hal ini mempercepat proses persalinan. Di sisi lain, postur ideal ibu adalah menggoyangkan panggulnya saat duduk di atas bola; hal ini memungkinkan ibu untuk tetap tenang dan terhindar dari kelelahan. Duduk memungkinkan ibu untuk terus membantu turunnya kepala bayi dengan gravitasi tanpa membuatnya lelah karena menahan berat bayi. Dengan demikian, posisi ini memungkinkan ibu untuk tetap tegak dalam waktu yang lebih lama. Meskipun semua posisi yang disebutkan di atas dapat mempersingkat waktu persalinan, posisi tegak lebih disukai karena alasan kenyamanan.

Pengaruh Intervensi *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Kemajuan persalinan kala I fase aktif setelah mengontrol variabel usia dan paritas diwilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo

Dengan nilai p sebesar 0,07 untuk Pelvic Rocking Exercise dan nilai p sebesar 0,011 untuk paritas, penelitian ini menetapkan bahwa variabel intervensi dan kontrol memiliki pengaruh terhadap kemajuan persalinan kala I pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo. Hal ini menunjukkan bahwa paritas ibu bersalin juga turut diperhitungkan, dan ibu dengan paritas multi atau grande cenderung memiliki persalinan yang lebih cepat terlepas dari apakah mereka menerima intervensi Pelvic Rocking Exercise atau tidak.

SIMPULAN

Hasil uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,014 < \alpha = 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa lama persalinan kala I fase aktif berlangsung berbeda pada ibu bersalin sebelum dan sesudah intervensi di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo.

Terdapat perbedaan kemajuan persalinan kala I fase aktif antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian yang memiliki nilai p sebesar 0,024 lebih kecil dari nilai α sebesar 0,05.

Variabel paritas dan intervensi PRE berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif pada ibu di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Situbondo; nilai p untuk variabel tersebut masing-masing sebesar 0,07 dan 0,011. Ibu yang melahirkan dengan paritas ganda atau grande multipara kemungkinan besar akan lebih cepat, terlepas dari apakah mereka menerima intervensi PRE atau tidak. Namun, jika intervensi PRE diberikan, persalinan akan lebih cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie, J. M. S., Priscilla, J., & Safira, F. N. (2024). The Childbirth Experience: A Systematic Review On Prenatal And Intrapartum Supportive Interventions. *Current Women S Health Reviews*, 20. <https://doi.org/10.2174/0115734048285845240313085858>
- Az-Zahrah, M., & Sriwenda, D. (2025). The Effect Of Birthball Exercise To Reduce Pain During The First Stage Of Labor. 8(2), 155-162. <https://doi.org/10.32832/Pro>
- Hillard, P. J. A. (2025). Pain Management In Non-Labor And Delivery Obgyn Procedures. 27(2), 67-166.
- Kala, P., Aktif, I. F., & Ibu, P. (2024). Pengaruh Posisi Persalinan Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida. 2024, 1-10.
- Kusnaeti, T. T. (2025). The Effect Of Pelvic Rocking Exercise With A Gym Ball On Reducing Labor Pain Intensity In The First Stage At. 14(01).
- Nugrahaningtyas, J., Wijayanti, H. N., & Rahayu, P. P. (2025). Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Terhadap Lama Kala I Dalam Persalinan. 19(2), 368-374.
- Nurhadryani, Y., Sianturi, S. K., & Hermadi, I. (2013). Pengujian Usability Untuk Meningkatkan Antarmuka Aplikasi Mobile Usability Testing To Enhance Mobile Application User Interface. *Jurnal Ilmu Komputer Agri-Informatika*, 2(2010), 83-93.
- Nyimas, L., Nurlaila, S., Hanifah, F. N., & Fadhilah, S. (2025). The Effect Of Birthing Ball On The Pain Scale Of First Stage Of Labor In The Active Phase In The Bukit Sari Health Center Work Area. 10(1), 67-82.
- Pada, P., Bersalin, I. B. U., Fase, K., & Tahun, A. (2025). Zona Kebidanan : Program Studi Kebidanan Universitas Batam Zona Kebidanan : Program Studi Kebidanan Universitas Batam. 15(2).
- Rejeki, S., Nurullita, U., Krestanti, R. R., Keperawatan, P., & Ilmu Keperawatan, D. (2013). Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Effluerage Dan Counter-Pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 124-133.
- Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 45-49. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V6i1.343>