

## PENGARUH PELAKSANAAN *PELVIC ROCKING* DENGAN *BIRTHING BALL* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PINGGANG PERSALINAN KALA I DIWILAYAH PUSKESMAS MAMBORO KOTA PALU

Niluh Nita Silfia<sup>1</sup>, Anna Veronica Pont<sup>2</sup>, Sulasmi<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi D-III Kebidanan Palu Poltekkes Kemenkes Palu, <sup>2</sup>Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

Email: [niluhnita81@yahoo.co.id](mailto:niluhnita81@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Nyeri merupakan perasaan distress atau kesakitan, yang bertindak sebagai peringatan bahwa jaringan sedang mengalami kerusakan. Setiap ibu bersalin, mengalami nyeri yang membuat ibu tidak nyaman dan kesakitan sehingga peneliti ingin melakukan atau mengaplikasikan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi rasa nyeri pinggang persalinan kala I. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I di Puskesmas Mamboro Kota Palu.

Metode yang di gunakan adalah *Pra experiment* dengan *One Grup Pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang datang di Puskesmas Mamboro. Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu *accidental sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon Rant Test*.

Hasil dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,033, secara statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I. Tingkatan nyeri pada *Pre test* adalah sebagian besar berada pada nyeri berat sebesar 16 responden (53,3%) dan nyeri sedang sebanyak 14 responden (46,7%). Tingkatan nyeri pada *Post test* adalah sebagian ibu berada pada nyeri sedang 21 responden (70%), nyeri berat sebanyak 9 responden (30%).

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ada pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I di Puskesmas Mamboro Kota Palu, karena dengan pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* ini responden merasa lebih rileks sehingga keadaan psikis tidak berfokus dengan rasa nyeri yang dirasakannya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan difasilitas kesehatan seperti Rumah Sakit, Klinik Bersalin dan puskesmas.

**Kata kunci:** Intensitas Nyeri dan *pelvic rocking* dengan *birthing ball*

### ABSTRACT

Pain is a feeling of distress or pain, which acts as a warning that the network is being damaged. Every maternal, experiencing pain that makes mothers uncomfortable and in pain so that researchers want to do or apply *pelvic rocking* with *birthing ball* to relieve back pain stage labor I. This study aimed to investigate the effect of *pelvic rocking* with *birthing ball* towards the reduction of back pain first time delivery at Mamboro Health Center, Palu City.

The method used is the *Pre-experiment* with the *Pretest-posttest One Group*. The population of this study was all mothers who came to the Mamboro Health Center. The sampling technique of this study is *accidental sampling*. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis with the *Wilcoxon Rant Test*.

Results of the *Wilcoxon* values obtained *significancy* sebesar 0,033, statistically shows that there are significant *pelvic rocking* the *birthing ball* against lumbar pain reduction stage labor pain Tier I. *Pre test* was mostly at severe pain by 16 respondents (53.3%) and moderate pain as many as 14 respondents (46.7%). The level of pain in the *Post test* was that some mothers were in moderate pain 21 respondents (70%), severe pain as many as 9 respondents (30%).

The conclusion of this research that there is the effect of the implementation of *pelvic rocking with birthing ball* towards the reduction of back pain first stage of labor in the health center Mamboro Palu, due to the implementation of *pelvic rocking with birthing ball* is respondents feel more relaxed so that the psychological state does not focus the pain she felt. The results of this study are expected to be applied in health facilities such as hospitals, maternity clinics and health centers.

**Keywords:** Pain intensity and *pelvic rocking with birthing ball*

## PENDAHULUAN

Tubuh wanita dirancang untuk hamil dan melahirkan bayi. Persalinan merupakan proses fisiologis yang terjadi dengan adanya kontraksi dan pembukaan mulut rahim untuk mengeluarkan bayi. Persalinan merupakan proses intens yang menuntut banyak energi fisik dan emosional. Pada persalinan kala I, terjadi proses dilatasi yaitu proses berkontraksinya uterus yang menyebabkan *ostium* (mulut) *serviks* membuka dan menggerakkan janin ke bawah menuju jalan lahir. Kontraksi yang terjadi akan menyebabkan rasa nyeri yang dimulai dari bagian bawah punggung kemudian menyebar ke bagian bawah perut ibu (Rosdahl, 2014: 1148).

Rasa nyeri menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada klien. Apabila nyeri tidak diatasi maka akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan yang bersifat traumatis. Selain itu nyeri yang tidak teratasi akan memberikan efek yang membahayakan seperti mempengaruhi sistem peredaran darah (kardiovaskular), yang merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu (Solehati, 2015:341)

Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri dalam persalinan yaitu tindakan medis dan non medis. Tindakan medis berupa pemberian analgetik dan pemberian

suntik anastesi. Sedangkan tindakan non medis seperti pelaksanaan masase, visualisasi persalinan, relaksasi, posisi melahirkan, *birthing ball*, *water birth*, *hypobirthing*, yoga dan peregangan, serta teknik pernapasan (Padila, 2014: 166-170).

Salah satu cara penurunan nyeri persalinan secara non medis yang efektif dan mudah dilakukan yaitu dengan menggoyangkan panggul secara memutar (*pelvic rocking*) dengan bola persalinan (*birthing ball*), metode ini akan membantu janin bergerak menuju mulut rahim dan membantu proses peregangan, sehingga ibu merasa lebih rileks dan rasa nyeri berkurang. Gerakan ini akan merangsang keluarnya hormone oksitosin yang memegang peranan penting dalam kelancaran proses persalinan (Aprilia, 2017: 78).

*Pelvic rocking* adalah salah satu bentuk latihan menggoyangkan panggul yang dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih (*vesika urinaria*) ibu. *Pelvic rocking* juga membantu ibu untuk rileks dan meningkatkan proses pencernaan (Handajani, 2013:131).

*Birthing ball* atau bola persalinan dapat digunakan ibu inpartu kala I. keuntungannya dapat meningkatkan outlet panggul sebanyak

30% serta bekerja dengan gravitasi yang mendorong turunnya bayi sehingga mempercepat proses persalinan. Latihan *birthing ball* yang dilakukan dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang di atas bola dapat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan (Maryani, 2014:23).

Menurut Vaijayanthimala dan Judie (2014:408), latihan menggunakan *birthing ball* selama persalinan dapat menurunkan persepsi nyeri persalinan serta dapat meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif. Oleh karena itu penggunaan *birthing ball* merupakan intervensi non farmakologis yang sederhana dan efektif serta dapat digunakan sebagai manajemen periode *intra partum*.

Hasil penelitian Taavoni (2018:102) menunjukkan gerakan panggul (*pelvic rocking*) pada bola kelahiran (*birthing ball*) serta suara alam dan sirup madu dapat mengurangi nyeri persalinan pada wanita nulipara. Karena itu direkomendasikan untuk digunakan sebagai metode non farmakologis untuk pengurangan nyeri. Penelitian ini menilai nyeri pada dilatasi 5-8 cm fase aktif persalinan.

Berdasarkan penelitian Zaky (2015:26) yang dilakukan di Rumah Sakit Universitas Bersalin El-Shatby di Alexandria, diketahui bahwa duduk di atas *birthing ball* sambil menggoyangkan panggul (*pelvic rocking*) dapat mempercepat persalinan. Kemajuan persalinan terlihat jelas pada kelompok studi yaitu kontraksi uterus yang lebih kuat, dilatasi serviks dan penipisan yang lebih cepat. Serta lebih cepatnya kepala

janin turun dan durasi yang lebih pendek. Latihan *birthing ball* juga dapat mengurangi tingkat nyeri secara signifikan.

Penelitian Hidayati (2016), diperoleh bahwa latihan *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* merupakan metode non farmakologis yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I dan dapat meningkatkan hormone endorfin.

Hasil penelitian Masbait (2015:7) yang dilakukan di Klinik Bersalin Rahayu Ungaran, menunjukkan bahwa Nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* berada pada skala nyeri sedang. Nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* berada pada skala nyeri ringan. Ini berarti ada penurunan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif setelah dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada ibu bersalin.

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 5.078.636 (83,67%) ibu yang menjalani persalinan di Indonesia. Secara nasional, indikator tersebut telah memenuhi target Rencana strategis (Renstra) sebesar 79%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2017, menunjukkan jumlah persalinan ditolong tenaga kesehatan sebesar 53.257 (80,37%).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2017, menunjukkan sebanyak 7.064 (97,5%) ibu di Kota Palu menjalani persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan. Secara nasional indikator tersebut telah mencapai target Rencana Strategis (Renstra) tahun 2017 yaitu sebesar

79%. Meskipun cakupan persalinan di Kota Palu sudah melebihi target Renstra, tetapi masih ada 6 ibu yang menjalani persalinan ditolong oleh non tenaga kesehatan.

Kota Palu memiliki 13 puskesmas, Puskesmas Mamboro merupakan salah satu Puskesmas di Kota Palu dengan wilayah kerja yang luas. Data PWS-KIA (Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak) tahun 2017 yang diperoleh dari Puskesmas Mamboro, menunjukkan jumlah persalinan ditolong tenaga kesehatan sebesar 319 (98,2%) dari target yang telah ditentukan yaitu sebesar 325 ibu bersalin. Dan data persalinan oleh tenaga kesehatan sampai dengan bulan November 2018 mencapai 220 ibu bersalin.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa di Puskesmas Mamboro belum pernah dilakukan teknik *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi rasa nyeri pinggang pada ibu bersalin kala I, maka berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pelaksanaan *Pelvic Rocking* dengan *Birthing Ball* terhadap Pengurangan

Nyeri Pinggang pada Persalinan Kala I di wilayah Puskesmas Mamboro”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian *quasi experiment one-group pretest-posttest design*. Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) pada satu kelompok subyek dan kemudian dilakukan observasi perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi pada kelompok yang sama. Penelitian ini dilaksanakan pada 11 Maret s/d 4 Mei 2019 di Puskesmas Mamboro. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang taksiran persalinannya pada Maret-Mei di Puskesmas Mamboro. Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 responden, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *accidental sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: Ibu bersalin dengan umur kehamilan 37-42 minggu, Tidak ada riwayat obstetri jelek, Ibu primipara dan multipara, Kala I fase aktif (fase akselerasi dan fase dilatasi maksimal). Variabel bebas (*Independent variable*) adalah *pelvic rocking* dengan *birthing ball*. Variabel terikat (*Dependent variable*) adalah nyeri pinggang persalinan kala I.

Tabel: 1 Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Mamboro Tahun 2019

Variabel	Jumlah	Persen (%)
Usia	20-35	96,66
	>35	3,33
pendidikan	Rendah (SD-SMP)	43,33
	Tinggi (SMA-S2)	56,66
Paritas	Multipara	76,7
	Primipara	23,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,00</b>

Tabel 1 menunjukkan usia ibu bersalin di wilayah Puskesmas Mamboro dominan berusia 20-35 tahun sebanyak

96,66% yang sebagian besar berpendidikan tinggi yaitu 56,66%

dengan paritas terbanyak yaitu multipara sebesar 76,7%.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan *pre* dan *post* untuk Skala Intensitas Nyeri Pinggang Persalinan Kala I diwilayah Puskesmas Mamboro.

Tingkat nyeri	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Nyeri Sedang (4-6)	14	46,7	21	70
Nyeri Berat (7-9)	16	53,3	9	30
<b>Total</b>	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat tingkat nyeri dari 30 responden sebelum dilakukan treatment (*Pre Test*) yaitu yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 (46,7%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 16 (53,3%). Sedangkan setelah dilakukan treatment (*Post Test*), ibu yang mengalami nyeri sedang sebanyak 21 (70%) dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 9 (30%) responden.

Analisis Bivariat: Untuk mengetahui adakah perbedaan nilai nyeri yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* maka dilakukan analisis bivariat. Analisis untuk komparatif adalah uji-*t* bila data terdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal

Tabel 3. Uji Normalitas Perbedaan Tingkat Nyeri pinggang Persalinan kala I Pada Responden Dengan *Shapiro Wilk*

Variable	Shapiro wilk	
	Df	Sig
<i>Pre-test</i>	30	0.009
<i>Post-test</i>	30	0.011

Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi untuk *Pre Test* adalah 0,009 dan *Post Test* 0,011 dimana nilai *p-value* < 0,05 yang menunjukkan data

tidak terdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan Nyeri pinggang Persalinan kala I diwilayah Puskesmas Mamboro

Variabel	Mean rank	Sum of rank	<i>p value</i>
<i>Post-post</i>	14,12	240,00	0,033

Dari tabel 4 berdasarkan data di atas bahwa *Mean Rank* atau rata-rata intervensi kelompok *pretest* dan *posttest* adalah 14,12 dan nilai *sum of rank* atau nilai rata-rata yaitu 240,00 yang berarti secara statistik ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball*. Hasil uji

*wilcoxon* diperoleh nilai  $p$  value  $< \alpha$  ( $0,033 < 0,05$ ) Maka dapat di simpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian dikatakan ada pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada ibu bersalin kala I fase aktif terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang persalinan selama proses persalinan kala I fase aktif hingga akhir persalinan kala I di Puskesmas Mamboro. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Hasil uji dengan analisis univariat, karakteristik responden pada intervensi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* yang lebih dominan adalah ibu bersalin berusia 20-35 tahun sebanyak 29 responden, dan sebagian besar ibu berpendidikan tinggi dengan jumlah 17 orang. Adapun paritas terbanyak yaitu multipara sebesar 23 orang.

Hasil analisis univariat menunjukkan adanya perbedaan skala intensitas nyeri dari 30 responden sebelum dan setelah diberikan intervensi. Sebelum dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada saat persalinan kala I fase aktif, sebagian besar ibu memberikan jawaban pada skala nyeri berat yaitu 16 responden. Dan setelah dilakukan intervensi *pelvic rocking* dengan *birthing ball*, ibu dominan memberikan jawaban pada skala nyeri sedang yaitu 21 responden.

Dari observasi langsung yang dilakukan peneliti kepada responden, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi *pelvic rocking* dengan *birthing ball*, terdapat 10 multipara dan 2 primipara mengalami penurunan intensitas nyeri dari nyeri berat ke kategori nyeri sedang, dan sebanyak 2 multipara dan 3 primipara mengalami kenaikan intensitas nyeri dari nyeri sedang ke kategori nyeri berat, dan 13 responden lainnya berada dikategori intensitas nyeri yang sama. Sebagian besar responden pada penelitian ini adalah ibu dengan paritas multipara, sehingga pemberian intervensi pada paritas yang berbeda dapat menjadi penyebab hasil ukur yang berbeda.

Menurut asumsi peneliti bahwa paritas dapat mempengaruhi intensitas nyeri pinggang persalinan kala I fase aktif karena pada ibu yang memiliki pengalaman persalinan sebelumnya akan lebih siap dalam menghadapi persalinan, karena telah mengerti tentang rasa nyeri yang akan dirasakan dan telah mempunyai mekanisme untuk mengatasi nyeri, sedangkan pada ibu primipara akan menjadi pengalaman pertama baginya sehingga tingkat kecemasan dan rasa takut dalam menghadapi persalinan lebih tinggi dibandingkan multipara. Nyeri pinggang ini terjadi karena adanya penurunan bagian terendah janin

sehingga menimbulkan penekanan di area tulang belakang. Hal tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Judha dkk (2012:5), yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki pengalaman sebelumnya akan lebih siap dalam melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri yang sedang dialaminya.

Faktor eksternal dari lingkungan juga dapat mempengaruhi nyeri pada persalinan, lingkungan yang ramai dan bising dapat memberikan rangsangan terhadap tubuh yang dapat memicu terjadinya nyeri. Selain itu, sebagian besar ibu mengatakan masih trauma dalam menghadapi kejadian bencana alam (gempa) yang terjadi di Palu pada tanggal 28 September 2018, sehingga ibu awalnya merasa ragu dan takut duduk diatas *birthing ball* untuk melakukan *pelvic rocking*, hal ini dapat memicu stres dan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu, sehingga ibu butuh waktu untuk merasa aman, nyaman, dan rileks duduk diatas *birthing ball*. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Maryunani (2010:15), yang menjelaskan bahwa Pada saat tubuh dalam keadaan stress, tubuh akan memicu hormon katekolamin dan adrenalin yang dapat mengakibatkan rasa nyeri yang tidak tertahankan. Sebaliknya, apabila seseorang dalam kondisi relaks akan dapat memicu keluarnya hormon endorfin sebagai penghilang rasa sakit yang alami di dalam tubuh.

Melalui metode wawancara dan observasi langsung kepada responden, peneliti dapat mengetahui secara langsung efektivitas *pelvic rocking* dengan *birthing ball*, pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada ibu bersalin dapat

menurunkan rasa nyeri pinggang pada persalinan kala I, dengan dilaksanakan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* ini ibu merasa lebih rileks dan juga keadaan psikis ibu tidak terfokus dengan rasa nyeri yang dirasakannya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Vaijayanthimala (2014), yang menjelaskan bahwa latihan menggunakan *birthing ball* selama persalinan dapat menurunkan persepsi nyeri persalinan serta dapat meningkatkan pengalaman melahirkan yang positif. Oleh karena itu penggunaan *birthing ball* merupakan intervensi non farmakologis yang sederhana dan efektif serta dapat digunakan sebagai manajemen periode *intra partum*.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai  $p\text{-value} < \alpha$  ( $0,033 < 0,05$ ), didapatkan hasil bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri pinggang persalinan kala I fase aktif sebelum dan setelah dilakukan pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball*. Jadi, hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu ada pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati di BPM Kota Tasikmalaya tahun 2017, tentang efektivitas latihan *birthing ball* terhadap penurunan intensitas nyeri, dengan nilai  $p\text{-value}$  sebesar 0,01 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara latihan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri. Ketidaknyamanan dapat diatasi dengan posisi tubuh yang menunjang gravitasi dan posisi yang

mempercepat dilatasi serviks yang akan membantu janin turun ke dalam rongga panggul dan ibu lebih sedikit merasakan nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Maryani di RB Kasih Ibu Yogyakarta (2014), tentang pengaruh *birthing ball* terhadap lama persalinan dan intensitas nyeri persalinan, yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,019 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara terapi *birthing ball* dengan penurunan intensitas nyeri persalinan.

Hasil penelitian ini dapat diterapkan di seluruh fasilitas

#### **KESIMPULAN**

1. Sebelum dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* (*Pre Test*), tingkat nyeri sedang sebesar 46,7% dan tingkat nyeri berat sebesar 53,3%.
2. Setelah dilakukan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* (*Post Test*), tingkat nyeri sedang sebesar 70% dan nyeri berat sebesar 30%.
3. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,033, maka  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I

kesehatan khususnya BPM dan Puskesmas yaitu dengan dilaksanakan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* sebagai salah satu metode nonfarmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif ibu bersalin. Sangat dianjurkan untuk memberikan informasi tentang metode pengurangan nyeri persalinan khususnya pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada ibu sejak masa kehamilan. Hal ini dilakukan untuk membantu ibu merasa nyaman dan mengetahui metode atau cara mengurangi nyeri persalinan.

#### **SARAN**

Fasilitas kesehatan diharapkan dapat melaksanakan metode ini untuk membantu mengurangi nyeri pinggang persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin pada kala I. Pemberian informasi tentang pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* sebagai metode pereda nyeri persalinan dilakukan sedini mungkin yaitu sejak masa kehamilan memasuki trimester III agar ibu bersalin tidak merasa panik memasuki awal persalinan. Pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dapat diaplikasikan sebagai salah satu alternative terapi non-farmakologi perihhal menurunkan intensitas nyeri pinggang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. & Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep Dan Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta
- Aprillia, Yesie. 2017. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. 2017. *Data Kesehatan Ibu Dan Anak Kota Palu Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Kota Palu: Palu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2017. *Data Kesehatan Ibu Dan Anak Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah: Palu.
- Fauziah, Siti. 2015. *Keperawatan Maternitas, Volume 2: Persalinan*. Prenada Media Group: Jakarta.
- Griya Bunda Sehat. 2015. *Birthing Ball dan Pelvic Rocking*. Diakses pada 23 januari 2019. ([https://web.facebook.com/notes/griya-bunda-sehat/birthing-ball-dan-pelvic-rocking/1634345083483168/?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/notes/griya-bunda-sehat/birthing-ball-dan-pelvic-rocking/1634345083483168/?_rdc=1&_rdr))
- Handajani, S. R. 2013. *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala Ii Di Rsu Pku Muhammadiyah Delanggu*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 2, Nomor 2, Nopember 2013, hlm.41-155.
- Hermi, Conny Widya. 2015. *Hypnobirthing The Conny Method: Menjalani Kehamilan, Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia, dan Penuh Percaya Diri*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Hidayati, N. w., Runjati., Santoso, B. 2016. *Application of Pelvic Rocking Exercises Using Birth Ball to Labor Pain and Level of Beta-Endorphine*. International Journal of Science and Research (ISSN: 2319-7064 Index Copernicus Value (2016): 79.57 . Impact Factor (2017): 7.296
- Ilmiah, Widia Sofa. 2015. *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal: dilengkapi dengan soal-soal latihan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Jannah, Nurul. 2014. *ASKEB II Persalinan Berbasis Kompetensi*. EGC: Jakarta.
- Judha, M., Sudarti dan Fauziah. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan RI 2018. *Data dan informasi profil kesehatan Indonesia 2017*.
- Kurniarum, A. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan: Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Kementerian Kesehatan RI, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan: Jakarta.
- Kurniawati. Ade., Dasuki. Djaswadi. & Kartini Farida. 2017. *Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap penurunan Nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, ISSN 2503-1856. (<http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>)
- Kuswanti, Ina., Melina, Fitria. 2017. *ASKEB II Persalinan*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Maryani, T. & Estiwidani, D. 2016. *Terapi Birth Ball perpengaruh terhadap Lama Kala I dan Intensitas Nyeri Persalinan*

- pada Ibu Bersalin Primigravida di Rb Kasih Ibu Yogyakarta.* Kesehatan Ibu dan Anak, Volume 10, No.2, November 2016.halaman 22\_27.
- Masbait, Sahtria Ningsih. Susilo, Eko. A, Dian Luvi. 2015. *Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Setelah Dilakukan Pelvic Rocking dengan Birthing Ball pada Ibu Bersalin di RB Rahayu Unggaran Tahun 2015.* Stikes Ngudi Waluyo Unggaran: Jawa Tengah.
- Mirzakhani, K., Hejazinia, Z., Golmakani, N., Sardar, M. A., Shakeri, M. T. 2015. *The Effect of Birth Ball Exercises during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women.* Journal of Midwifery and Reproductive Health. 2015; 3(1): 269-275.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta: Jakarta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Salemba Medika: Jakarta.
- Padila, 2014. *Keperawatan Maternitas Sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.* Nuha Medika: Yogyakarta.
- Puskesmas Mamboro. 2017. *Data Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS-KIA).* Puskesmas Mamboro: Palu
- Renaningtyas, D. Sucipto, E. & Chikmah, M. A. 2013. *Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Breathing ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibi Bersalin di Griya Hamil Sehat Majasem.* Jurnal Ilmiah.
- Rosdahl, C.B. Kowalski, M.T. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Dasar.* EGC: Jakarta.
- Solehati, T. Kosasih, C.E. 2015. *Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas.* PT Refika Aditama: Bandung.
- Sukerti, C. 2016. *Atasi Nyeri dengan Birth Ball.* Diakses pada tanggal 23 Januari 2019. (<https://cintyasukerti.wordpress.com>)
- Sumantri, A. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Kencana Prenada Media Group: Jakarta.
- Taavoni S, et. All. 2018. *Effect of Pelvic Movements using Birth Ball and Listening to Nature sounds and Honey Syrup Consumption on Labor Pain in Nulliparous Women: A Randomized Clinical Trial.* World Family Medicine/Middle East Journal Of Family Medicine Volume 16 Issue 4, April 2018.
- Vaijayanthimala, M., & Judie, A. 2014. *Effectiveness of Birthball Usage During Labour on Pain and Child Birth Experience Among Primi Parturient Mothers : A Randomized Interventional Study.* Volume : 3. July 2014. ISSN No 2277 – 8179. IJSR - International Journal Of Scientific Research.
- Zaky, Nevertity H. 2015. *Effect of pelvic rocking exercise using sitting position on birth ball during the first stage of labor on its progress.* IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940 Volume 5, Issue 4 Ver.

III (Jul. - Aug. 2016), PP 19-27  
[www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)