

**EFEKTIFITAS PELVIC ROCKING EXERCISE
MENGUNAKAN BIRTHING BALL
TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN
PADA IBU PRIMIPARA TAHUN 2020
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

MANUSKRIP



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

HIDAJATUNNIKMA

NIM. PO7224319054

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2020**



Efektifitas *Pelvic Rocking Exercise* Menggunakan *Birthing Ball* Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara TAHUN 2020 Systematic Literature Review

Hidajatunnikma¹, Ernani Setyawati², Yona Palin³

1. Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Balikpapan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
2. Dosen jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
3. Dosen jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

*Penulis Korespondensi : Hidajatunnikma, Jurusan prodi Sarjana Terapan Kebidanan Balikpapan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia Email : hidajatunnikma@gmail.com, Phone : +6281545033211

Abstrak

Latar Belakang : SDKI (2012) mencatat bahwa partus lama sebesar 38,2% merupakan penyebab kematian bagi maternal dan perinatal. Upaya dalam mencegah persalinan lama seperti *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* yang mendukung persalinan agar berjalan secara fisiologis. *Pelvic rocking* dengan *birthing ball* adalah cara menambah ukuran rongga pelvis dengan menggoyang panggul di atas bola yang efektif mengurangi lama persalinan kala I fase aktif.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu bersalin primipara tahun 2020.

Desain Penelitian : Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Reviews* (SLR), yakni sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistematis, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses telaah kritis dalam pemilihan studi. Data yang digunakan 6 jurnal Nasional dan 1 jurnal Internasional yang telah terindeks Shinta Indonesia dan Scopus dengan standar Q2.

Hasil Penelitian : Dalam 7 jurnal, seluruhnya menggunakan lembar observasi dan partograph sebagai instrument pengumpulan data. Dari 7 jurnal yang di review ada 1 jurnal yang menerapkan teknik *Pelvic Rocking Exercise* sejak usia kehamilan memasuki TM 3 atau pada umur kehamilan 34–35 minggu. Sedangkan jurnal-jurnal yang lain melakukan tehnik *Pelvic Rocking Exercise* saat ibu memasuki kala I fase aktif.

Kesimpulan Penelitian : *Pelvic Rocking Exercise* dinilai efektif untuk memperpendek waktu kala I fase aktif sampai dengan pembukaan lengkap pada ibu bersalin primipara

Kata kunci : *pelvic rocking*, *birth ball*, kemajuan persalinan, primipara,

The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise Using Birthing Ball On Labor Progress in Primipara Mother 2020: Systematic Literature Review

Hidajatunnikma¹, Ernani Setyawati², Yona Palin³

1. *Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Balikpapan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*
2. *Dosen jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*
3. *Dosen jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*

**Corresponding Author : Hidajatunnikma, Jurusan prodi Sarjana Terapan Kebidanan Balikpapan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia Email : hidajatunnikma@gmail.com, Phone : +6281545033211*

Abstract

Background : *The IDHS (2012) noted that the prolonged labor of 38.2% was the cause of maternal and perinatal mortality. Efforts to prevent prolonged labor such as pelvic rocking with birthing ball that supports labor to run physiologically. Pelvic rocking with birthing ball is a way to increase the size of the pelvic cavity by rocking the pelvis over the ball which is very effective to reduce the length of labor in the active phase.*

Objective : *This study aims to determine the effectiveness of the implementation of pelvic rocking with birthing ball on the progress of labor in primiparous mothers in 2020.*

Design : *This research uses Systematic Literature Reviews (SLR), which is a synthesis of literature studies that are systematic, clear, comprehensive, by identifying, analyzing, evaluating through the collection of existing data with explicit search methods and involving critical review processes in the selection studies. The data used are 6 national journals and 1 international journal that has been indexed by Shinta Indonesia and Scopus with Q2 standard*

Result : *In 7 journals, all of them used observation sheets and partographs as data collection instruments. Of the 7 journals reviewed there were 1 journals that applied the Pelvic Rocking Exercise technique since gestational age entering TM 3 or at 34-35 weeks' gestation. While the other journals did the Pelvic Rocking Exercise technique when the mother entered the first phase of the active phase.*

Conclusion : *Pelvic Rocking Exercise is considered effective to shorten the time of the active phase until the complete opening of primiparous maternal mothers*

Keyword : *pelvic rocking exercise, the progress of labour, primipara, birthingball*

Pendahuluan. Mortalitas dan morbiditas ibu hamil, ibu bersalin dan nifas masih merupakan masalah besar di negara berkembang termasuk Indonesia. Pada tahun 2015 sebanyak 303.000 kematian ibu terjadi di seluruh dunia. Kematian wanita usia subur di negara miskin diperkirakan sekitar 25–50% penyebabnya adalah masalah kesehatan, persalinan, dan nifas (WHO, 2013). Bila dibandingkan dengan negara Asia lainnya seperti Singapura dan Malaysia, jumlah kematian ibu melahirkan di Indonesia masih sangat besar. Singapura pada tahun 2015 memiliki angka kematian ibu melahirkan tujuh per 100 ribu, dan Malaysia di angka 24 per 100 ribu.

Menurut laporan dari WHO, kematian ibu umumnya terjadi akibat komplikasi saat, dan pasca kehamilan. Adapun jenis-jenis komplikasi yang menyebabkan mayoritas kasus kematian ibu sekitar 75% dari total kasus kematian ibu adalah pendarahan, infeksi, tekanan darah tinggi saat kehamilan, komplikasi persalinan, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2013). Salah satu komplikasi persalinan yang ikut menyumbang dalam angka kematian ibu adalah partus lama.

Angka kejadian persalinan lama masih tinggi menurut Departemen Kesehatan (Depkes) tahun 2014, ibu partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 4,3% yaitu 12.176 dari 281.050 persalinan. SDKI (2012) mencatat bahwa partus lama sebesar 38,2% merupakan penyebab kematian maternal dan perinatal utama disusul oleh perdarahan 35,26%, dan eklampsia 16,44%. Hasil AMP (Audit Maternal Perinatal) di Jawa Tengah yang dilakukan di RSUD Jepara selama periode tahun 2014 sampai 2015 mendapatkan bahwa penyulit ibu terbanyak adalah partus lama sebanyak 16% (Simkin, 2005). Penelitian yang dilakukan Soekiman di RS Mangkuyudan di Yogyakarta didapatkan bahwa dari 3005 kasus partus lama, terjadi kematian pada bayi sebanyak 16,4% (50 bayi), sedangkan pada ibu didapatkan 4 kematian (Wahyuningsih, 2010). Kejadian

partus lama di Kabupaten Kebumen tahun 2015 adalah 206 kasus dari 5.165 persalinan yaitu sekitar 8% dari seluruh persalinan.

Berbagai upaya fisiologis dilakukan untuk mencegah persalinan lama, seperti senam hamil, teknik nafas dalam dan rebozo. Upaya lainnya dalam mencegah persalinan lama seperti *pelvic rocking* dengan *birthing ball* yang mendukung persalinan agar dapat berjalan secara fisiologis. Hal ini juga merupakan salah satu metode yang sangat membantu merespon rasa sakit dengan cara aktif dan mengurangi lama persalinan kala I fase aktif (Aprilia, 2011). Duduk lurus di atas bola maka gaya gravitasi bumi akan membantu janin atau bagian terendah janin untuk segera turun ke panggul sehingga didapatkan waktu persalinan lebih pendek atau singkat (Aprilia, 2011).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan tehnik *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthing ball* terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif pada primipara tahun 2020 melalui *Systematic Literature Review*.

Metode Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review*. *Literatur review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney & R, 2013). Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literature adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Zed, 2004). Jenis penulisan yang digunakan adalah studi literatur review yang berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan.

Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Pengumpulan data adalah tahap dimana data dari hasil artikel yang telah di temukan dikumpulkan untuk selanjutnya dianalisis sesuai dengan topik permasalahan (Triandini et al., 2019). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data Sekunder adalah data yang di peroleh secara tidak langsung (Triandini et al., 2019). Dalam penelitian ini sumber yang di gunakan yaitu di peroleh dari text book dan jurnal ilmiah. Hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) yang memuat artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta dapat diakui kredibilitasnya. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi literatur yang akan di review yaitu: Kriteria Inklusi: jurnal diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun (2016-2020), tipe jurnal (research articles), menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, jenis penelitian kuantitatif, subjek penelitian primipara bersalin kala I fase aktif, dan berisi tentang efektifitas Pelvic Rocking Exercise menggunakan birthing ball atau efektifitas dengan metode lain. Sedangkan kriteria eksklusi, antara lain: rentang waktu > 5 tahun terakhir, tidak dapat diakses Full Text, tipe (literature review artikel), artikel tanpa sumber jurnal yang relevan/terduplikasi dan artikel tidak dapat di akses dengan tanpa berbayar

Hasil Penelitian. Hasil seluruh literatur diseleksi dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian dan proses seleksi literatur dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk *Flow diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA)*.

Berdasarkan jurnal-jurnal yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis kriteria kelayakan untuk digunakan dalam studi

literature dalam penelitian, dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, maka jurnal yang akan dijadikan acuan dalam membahas fenomena dan masalah adalah yang terkait dengan pelaksanaan pelvic rocking exercise menggunakan birthing ball pada ibu bersalin primipara.

Sejumlah 7 artikel yang terpilih menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen sebanyak 6 artikel, pre eksperimen sebanyak 1 artikel. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu posttest only design sebanyak 4 artikel, nonequivalent control group design sebanyak 1 artikel, rancangan statistic group comparison sebanyak 1 artikel. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu purposive sampling sebanyak 4 artikel, accidental sampling sebanyak 1 artikel, dan consecutive sampling sebanyak 2 artikel. Artikel yang didapat merupakan artikel dari negara berkembang yaitu dari Indonesia dan 1 artikel diantaranya bersumber dari jurnal Internasional yang telah terindeks Shinta Indonesia dan Scopus dengan standar Q2.

Pembahasan.

A. Penatalaksanaan Pelvic Rocking Exercise pada ibu primipara

Berdasarkan penelusuran artikel yang telah dilaksanakan terdapat 2 artikel yang menjelaskan tentang efektifitas Pelvic Rocking Exercise terhadap lama waktu persalinan pada ibu primipara.

Artikel pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Catur Erti Suksesty tahun 2019 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anatar pelvic rocking terhadap waktu kala I fase aktif pada primigravida dengan nilai p value <0.05. penelitian ini membandingkan antara 2 kelompok sampel yaitu kelompok yang diberikan pelvic rocking dan kelompok yang diberikan asuhan standar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen, yaitu post test only design. Sampel pada penelitian ini yaitu 30 ibubersalin primigravida kala I fase aktif. Hasil uji statistik dengan

menggunakan Mann Whitney menyatakan bahwa terdapat korelasi dilatasi serviks persalinan kala I fase aktif yang bermakna apabila dilakukan pelvic rocking.

Hasil penelitian ini sependapat dengan artikel ke dua yaitu penelitian oleh Surtiningsih, Kun Aristiati Susiloretni dan Sri Wahyuni dengan judul Efektifitas Pelvic Rocking Exercise terhadap lama waktu persalinan pada ibu primipara tahun 2017 yang memberikan hasil bahwa responden yang melakukan Pelvic Rocking Exercise memiliki lama waktu persalinan kala I fase aktif yang relative lebih pendek dibandingkan dengan kelompok tanpa Pelvic Rocking Exercise. Penelitian ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa fase aktif merupakan waktu ketika terjadi dilatasi serviks paling besar dan bagian presentasi janin turun lanjut kedalam pelvis. Pada wanita primipara diperkirakan akan mengalami dilatasi sedikitnya 1 cm/jam dan ibu multipara 1,5cm/jam. Menurut Friedman rata-rata lama waktu persalinan fase aktif pada ibuprimipara 5,8 jam atau 348 menit sedangkan menurut Kilpatrick dan Laroslama waktu rata-rata fase aktif pada primipara 8,1 jam atau 486 menit (Walsh, 2007). Apabila dilihat dari partograf fase aktif yang diawali dari pembukaan 4 cm sampai 10 cm normalnya adalah 6 jam atau 360 menit.

Berdasarkan teori yang menjelaskan bahwa mobilisasi persalinan dengan pelvic rocking, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar akan bermanfaat untuk tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin di posisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian yang menerangkan bahwa pelvic rocking dapat membantu pembukaan serviks pada persalinan kala I fase aktif (Aprilia, 2010).

Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan

lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh. Pelvic Rocking Exercises (PRE) bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir (Hermina, 2015).

B. Pelvic Rocking Exercise menggunakan birthing ball terhadap kemajuan persalinan

Berdasarkan penelusuran artikel yang telah dilakukan terdapat 2 artikel yang menjelaskan tentang pengaruh dan hubungan teknik Pelvic Rocking Exercise menggunakan birthing ball terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif.

Artikel pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Christin Hiyana TD dan Masini tahun 2019 tentang Pengaruh Teknik Pelvic Rocking dengan menggunakan birthing ball terhadap lama persalinan kala I. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang menggunakan teknik konvensional dengan berjalan memiliki mean sebesar 19,73 dan responden yang menggunakan teknik Pelvic Rocking dengan Birthing Ball memiliki mean sebesar 11,27 dan hasil p value adalah 0,006 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna lama persalinan kala I fase aktif pada ibu dengan teknik konvensional dengan berjalan dan berdiri dengan teknik Pelvic Rocking dengan Birthing Ball.

Artikel tersebut diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah (2014) tentang Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Exercise dengan birthing ball terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Griya hamil sehat Mejasem. Didapatkan bahwa dari 30 persalinan yang berlangsung, 27 diantaranya ibu bersalin melakukan teknik Pelvic Rocking dengan birthing ball dan 3 responden tidak melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball. Pada ibu bersalin yang melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball waktu persalinan masuk dalam kategori normal, sedangkan pada 3 responden yang

tidak melakukan Pelvic Rocking dengan birthing ball masuk dalam kategori persalinan lama. Sehingga teori yang menyebutkan bahwa Pelvic Rocking dengan birthing ball mampu membantu memperlancar proses persalinan terutama kala I serta manfaat Pelvic Rocking yakni tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat selain itu bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul adalah sesuai dengan hasil penelitian (Aprilia, 2011).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa posisi upright dengan duduk diatas birthing ball atau disebut teknik pelvic rocking dan berjalan-jalan, berdiri, sama- sama dalam posisi tegak. Keduanya memberikan efek mempercepat proses persalinan. Namun, posisi duduk diatas bola dengan pelvic rocking lebih disukai karena ibu lebih rileks dan tidak mudah lelah. Dengan duduk ibu tetap dapat membantu penurunan kepala dengan gravitasi tetapi tidak lelah karena tidak membawa beban perut. Sehingga posisi ini membuat ibu lebih bertahan lama untuk dalam posisi upright (Sherwood, 2012).

Penambahan ukuran rongga panggul saat melakukan pelvic rocking menjadikan ibu menjadi rileks dan melatih otot-otot polos yang terdapat di dalam rongga panggul. Ligamentum sakrotuberosum dan ligamentum sakrospinous yang terlentang dari bagian lateral sakrum dan koksigis menuju spina iskiadika mempengaruhi persendian pada tulang panggul (Cunningham, 2010).

C. Efektifitas Pelvic Rocking Exercise menggunakan birthing ball terhadap kemajuan persalinan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh RR. Catur Leny Wulandari dan Sri Wahyuni tentang Efektifitas Pelvic Rocking Exercise pada ibu bersalin kala I terhadap kemajuan persalinan dan lama persalinan dengan subjek penelitian adalah ibu bersalin

kala I sejumlah 28 responden dan didapatkan bahwa ada hubungan antara Pelvic Rocking Exercise dengan lama kala I dengan p value 0,008 ($<0,05$). Sehingga didapatkan penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa mobilisasi persalinan dengan pelvic rocking, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) servik dapat terjadi lebih cepat (Aprilia, 2011).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadriah Ohorella tentang Pengaruh Pelvic Rocking terhadap lama kala I fase aktif pada ibu inpartu di Puskesmas Batua tahun 2018 dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 15 orang yang melakukan pelvic rocking, terdapat 13 orang (86,7%) yang kala I fase aktif normal dan 2 orang (13,3%) yang tidak normal. Sedangkan tidak melakukan pelvic rocking sebanyak 15 orang, terdapat 3 orang (20,0%) kala I fase aktif normal dan 12 orang (80,0%) yang tidak normal. Dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan $\rho = 0,001$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada pengaruh antara pelvic rocking terhadap lama kala I fase aktif.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat 2 orang yang melakukan pelvic rocking namun mengalami kala I tidak normal, hal ini dikarenakan partus lama antara lain faktor kekuatan yang terdiri dari kontraksi otot rahim dan tenaga mengejan yang dimiliki oleh ibu, faktor janin yang berukuran besar di atas 4 kg atau posisi bayi yang salah (melintang), faktor jalan lahir, faktor psikis ibu terdiri dari tingkat kecemasan dan rasa takut yang dialami dalam menghadapi persalinan, serta faktor reproduksi yang terdiri dari usia, paritas dan jarak kelahiran dan kondisi ibu pada saat bersalin nampak di wajahnya terasa cemas akibat kurangnya dukungan dari keluarga dan ada juga 3 orang yang tidak melakukan pelvic

rocking namun normal dalam lama kala I fase aktif karena sebelumnya ibu pernah melahirkan dan juga pada saat pemantauan kala I, his dan djj dalam batas normal sehingga ibu sama sekali tidak mengalami hambatan dalam proses persalinan. Oleh karena itu secara keseluruhan pelaksanaan pelvic rocking sudah berjalan dengan baik dan dari hasil uji statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara pelvic rocking dengan lama kala I fase aktif.

Kesimpulan. Dari semua jurnal yang peneliti *review* dapat dipastikan bahwa kesemua jurnal tersebut mendapatkan hasil yang sama yaitu menyatakan bahwa dengan menggunakan teknik *Pelvic Rocking Exercise* baik dengan alat *birthing ball* atau tidak dapat membuat waktu persalinan pada ibu bersalin menjadi lebih cepat dibanding dengan yang menggunakan teknik konvensional. Diantara ke-7 jurnal tersebut yang sejalan dengan pemikiran peneliti yaitu jurnal yang ditulis oleh (Wulandari & Wahyuni, 2019) dimana responden mulai melakukan teknik *PRE* pada saat memasuki proses persalinan Kala I fase aktif. Sehingga ibu bersalin mulai diperkenalkan tehnik ini saat sudah dirawat diruang bersalin dan bila sudah memasuki inpartu kala I fase aktif, tehnik ini bisa dimulai.

Peneliti menemukan bahwa dari 7 jurnal yang di *review* ada 1 jurnal yang menerapkan teknik *Pelvic Rocking Exercise* sejak usia kehamilan memasuki TM 3 atau pada umur kehamilan 34–35 minggu (Surtiningsih et al., 2016). *PRE* dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, lama latihan 30 menit dengan total 8 pertemuan. Ddapatkan hasil bahwa responden yang melakukan *Pelvic rocking exercises* memiliki lama waktu persalinan kala I fase aktif yang relatif lebih pendek dibandingkan dengan kelompok tanpa *Pelvic rocking exercises*.

Sedangkan pada ke 6 jurnal yang lain *PRE* dilakukan pada saat ibubersalin memasuki kala I fase aktif sampai dengan pembukaan lengkap. Dan semua jurnal

tersebut mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa tehnik *PRE* dapat memperpendek lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin.

Teknik *PRE* yang diperkenalkan sejak kehamilan juga memberikan manfaat yang besar untuk ibu hamil yang mempersiapkan persalinannya. Disamping membuat ibu nyaman karena dengan menggoyangkan pinggul kedepan, kebelakang, ke kanan dan ke kiri dapat mengurangi nyeri pinggang yang biasanya semakin dirasakan saat kehamilan memasuki TM III, tetapi dengan menerapkan tehnik *PRE* ini lebih awal peneliti juga tidak akan mengalami kesulitan saat ibumemasuki proses persalinan karena ibu telah menerapkan sebelumnya.

Saran :

Bagi institusi pendidikan : Diharapkan penelitian ini dapat menambah kepustakaan sebagai bahan ajar terutama tentang memahami manfaat *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan.

Bagi peneliti : Diharapkan peneliti lebih memperdalam pengetahuan tentang *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan *birthing ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu primipara dari hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh setiap intervensi, dan terus mengembangkan wawasan dan pengetahuan tentang perkembangan manajemen nyeri tersebut.

Peneliti selanjutnya : Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variabel, metode, dan analisis yang berbeda.

Bagi tempat pelayanan : Diharapkan dapat menerapkan tehnik *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthing ball* sebagai prosedur tetap disamping prosedur yang sudah berjalan selama ini kepada ibu bersalin di ruang Bougenville.

Bagi ibu bersalin : Diharapkan asuhan *pelvic rocking exercise* ini dapat di terapkan oleh ibu bersalin sehingga ibu dapat bersalin dengan aman, nyaman dan dengan waktu yang lebih cepat dibanding dengan asuhan sebelumnya.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada tim pembimbing dan penguji sehingga terlaksananya penelitian ini.

Referensi.

- Aprilia. (2011). *Gentlerkan Birth-Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Grasindo.
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Media.
- Cunningham, F. G. (2010). *Obstetri Williams 23rd*. The McGraw-Hill Companies.
- Denney, A. ., & R, T. (2013). How to write a literature review. *Journal of Criminal Justice Education*, 218–234.
- Dyah, R. (2014). *Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem*.
- Hermina. (2015). *The Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan tenang, nyaman, bahagia, serta penuh percaya diri*. Gramedia.
- Nevertity, Z. H. (2016). 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)*.
- Ohorella, F. (2009). Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Inpartu di Puskesmas Batua Tahun 2018. *Jurnal Antara Kebidanan*, 116–124.
- Suksesty, C. E. (2019). Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan, Dilatasi Serviks dan Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Primigravida. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan Dan Call Paper*, 225–230.
- Surtiningsih, Susiloretni, & Wahyuni. (2016). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.
- Walsh, L. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komunitas*. EGC.
- WHO. (2013). *Harian pelita*. Retrieved Februari 19, 2017, from pelitaonline.com: <http://harian-pelita.pelitaonline.com>
- Wulandari, R. C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan dan Lama Persalinan. Intan Husada. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 67–77.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.