



Pelvic Rocking Dengan Birth Ball Meningkatkan Efikasi Diri dan Dilatasi Servik Ibu Bersalin

Pelvic Rocking With Birth Ball Increase Self-Efficacy and Cervical Dilation in Labor

Khairunisya*, Umi Daimah

Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

*shafakhairunnisa148@yahoo.co.id

Abstract

Childbirth is an experience that requires confidence. There is a tendency to increase fear. Women's readiness and self-efficacy for pregnancy and childbirth is an issue to prevent prolonged labor. The use of a birthball can increase self-confidence and speed up the progress of labor. This study aims to determine the effect of pelvic rocking with birth ball on self-efficacy and cervical dilation at PMB Muara Enim in 2021. This study uses a quasi-experimental method with a post-test only design with a control group design. The subjects in this study were normal primiparous mothers who met the inclusion and exclusion criteria. The study sample size was 60 people who were divided into two intervention and control groups. This research instrument uses childbirth self-efficacy inventory (CBSEI). Data analysis using unpaired difference test. The results obtained at the beginning of the study there was no difference in self-efficacy and opening in the two groups. After the study, it was found that there was a significant difference in self-efficacy and progress of labor in the two groups (p value = 0.000). So it can be concluded that there is an effect of pelvic rocking with birth balls on self-efficacy and cervical dilatation in women giving birth. It is recommended for maternity mothers to practice pelvic rocking exercises while sitting on a maternity ball as a significant way to improve labor progress, as well as improve self-control.

Keywords: birth ball; cervical dilatation; pelvic rocking; self-efficacy

Abstrak

Persalinan merupakan pengalaman yang membutuhkan kepercayaan diri. Ada kecenderungan meningkatkan rasa ketakutan. Kesiapan dan efikasi diri wanita untuk kehamilan dan persalinan merupakan isu untuk mencegah persalinan lama. Penggunaan birthball dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mempercepat kemajuan persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Efficasy Diri dan Dilatasi serviks di PMB Muara Enim Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *post test only with control group design*. Subjek pada penelitian ini adalah ibu bersalin primipara normal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel penelitian adalah 60 orang yang terbagi menjadi dua kelompok intervensi dan control. Intrumen penelitian ini menggunakan *childbirth self-efficacy inventory* (CBSEI). Analisis data menggunakan uji beda tidak berpasangan. Hasil penelitian didapatkan pada awal penelitian tidak ada beda efikasi diri dan pembukaan pada kedua kelompok. Setelah penelitian didapatkan adanya perbedaan bermakna efikasi diri dan kemajuan persalinan pada kedua kelompok (p value = 0,000). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *pelvic rocking* dengan *birth ball* terhadap efficacy diri

dan dilatasi serviks pada ibu bersalin. Disarankan kepada ibu bersalin untuk mempraktikkan latihan *pelvic rocking* sambil duduk di atas bola bersalin dapat dianjurkan sebagai salah satu cara yang signifikan untuk meningkatkan kemajuan persalinan, serta meningkatkan pengendalian diri

Kata kunci; *birth ball*, efikasi diri, dilatasi serviks, *pelvic rocking*

PENDAHULUAN

Setiap hari pada tahun 2017 sekitar 810 ibu di dunia meninggal dunia akibat persalinan. 94 persen dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), penyebab langsung kematian ibu terjadi saat dan pasca-melahirkan. 75 persen kasus kematian ibu diakibatkan oleh perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan (WHO, 2017). Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Komplikasi pada persalinan yang paling banyak terjadi adalah kasus persalinan lama (41%). (Kemenkes RI., 2017).

Persalinan dimulai dari proses dan membuka dan menipisnya serviks. Terdapat 5 faktor yang mempengaruhi proses persalinan yaitu jalan lahir, janin, kekuatan, posisi dan psikologi ibu. (King *et al.*, 2019). Faktor kekuatan didapatkan dari posisi persalinan yang sesuai gravitasi sehingga secara alami janin turun (Purwati and Rayani, 2020). Faktor psikologi berupa keyakinan dalam persalinan dan kelahiran, juga dikenal sebagai persalinan efikasi diri. Hal diidentifikasi sebagai penanda penting kemampuan coping wanita selama persalinan (Lowe, 2010). Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi persalinan sehingga proses persalinan menjadi lebih lancar. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri diantaranya adalah rasa nyeri, ketakutan, pengetahuan, kenyamanan, dukungan persalinan dan status primipara (Schwartz *et al.*, 2015).

Rendahnya efikasi pada ibu akan mengakibatkan rendahnya rasa percaya diri dan ada kecenderungan peningkatan kondisi ini patologi. Oleh karena itu, pentingnya meningkatkan efikasi diri ibu dalam melahirkan, untuk lebih mempersiapkan ibu dan meningkatkan percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan (Kartini *et al.*, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri dan kemajuan persalinan adalah dengan mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kenyamanan ibu dan mendapatkan posisi yang tepat pada saat proses persalinan kala I (Mutoharoh, Indrayani and Kusumastuti, 2020).

Pelvic rocking dapat membantu ibu dalam posisi tegak, tetap tegak ketika dalam proses persalinan yang akan memungkinkan rahim untuk bekerja seefisien mungkin dengan membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka. Dengan kata lain dapat merangsang dilatasi dan memperlebar outlet panggul. Duduk lurus di atas bola maka gaya gravitasi bumi akan membantu janin atau bagian terendah janin untuk segera turun ke panggul (Lestari, Widyawati and Budiyo, 2020).

Renaningtyas (2013) menjelaskan bahwa cara melakukan *pelvic rocking* dengan *birth ball* adalah menggoyang panggul dengan menggunakan bola persalinan. Pada saat proses persalinan memasuki kala I, duduk di atas bola dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan panggul ke depan dan ke belakang.

Latihan *birth ball* adalah latihan atau gerakan tubuh sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan

psikologi (Mutoharoh, Indrayani and Kusumastuti, 2020). Pada penelitian sebelumnya menyatakan latihan birth ball memberikan kontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu selama persalinan dan mengurangi rasa sakit. Latihan birth ball berhasil meningkatkan kepercayaan ibu hamil terhadap kemampuannya dalam mekanisme koping persalinan serta dapat meredakan rasa cemas dan stress saat persalinan (Sriwenda, 2014). Menurut penelitian, menunjukkan bahwa latihan birth ball dapat meningkatkan efikasi diri pada ibu bersalin dan mengurangi kecemasan pada ibu bersalin (Na'im and Mutoharoh, 2019).

Kecemasan menimbulkan ketegangan sehingga menghalangi relaksasi tubuh yang menyebabkan ibu lelah sehingga mempengaruhi kondisi jani dalam kandungan. Menjelang persalinan ibu hamil membutuhkan ketenangan dan relaksasi agar persalinan terasa nyaman dan lancar (Jannatun Na'im, 2010).

Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan berupaya keras untuk mengerahkan kemampuannya dalam mencapai keberhasilan tanpa terbebani oleh kesulitan yang dihadapi. Pengembangan konseptual tentang efikasi diri dalam persalinan telah dilakukan oleh Lowe melalui *Childbirth Self Efficacy Inventory* (CBSEI) untuk mengukur kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi proses persalinan. Feist dan Feist (2010) juga mengemukakan bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai keyakinan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki keyakinan yang tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Lowe (2010) menyebutkan bahwa Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya (multipara) memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang melahirkan untuk pertama kalinya. Ibu yang mampu mempertahankan kontrol diri dengan baik dapat menurunkan dampak nyeri persalinan, dan ibu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepuasan dalam menjalani proses persalinan yang lebih baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap perawat, bidan maupun dokter yang membantu proses persalinannya (Lowe, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* dengan *birth ball* terhadap efficacy diri dan dilatasi serviks di PMB Muara Enim Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *post test only with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua kunjungan persalinan primipara di 4 (empat) PMB yang ada di Muara Enim selama waktu penelitian yaitu mulai dari bulan Mei sampai dengan bulan Oktober 2021. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Non Probability Sampling dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Quota Sampling dimana jumlah sampel yang diambil sebanyak 60 orang (30 orang dengan perlakuan menggunakan metode birth ball, dan 30 orang control) dan sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan, kemudian diberi penjelasan terlebih dahulu tentang penelitian dan keputusan diserahkan pada calon responden. Sampel diambil dari 4 (empat) PMB yang ada di Muara Enim karena jarak PMB mudah dijangkau oleh peneliti dan jumlah kunjungan rata-rata setiap bulan \pm 30 orang ibu bersalin. Kriteria inklusi penelitian ini adalah: semua ibu bersalin normal primi para, usia kehamilan aterm, ketuban utuh, bersedia menjadi responden, kehamilan tunggal, tidak ada riwayat komplikasi, tidak ada riwayat penyakit

serius sebelum hamil, memiliki pendamping persalinan, dapat berkomunikasi dengan baik, hasil test antigen Covid 19 non reaktif. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah riwayat kehamilan tidak diinginkan. Pada penelitian ini alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data adalah daftar isian pada daftar isian yang meliputi umur ibu, umur kehamilan, gravida, pendidikan, penghasilan dan IMT. Data primer digunakan adalah partograph dan SOP *birthball*. Pada Variabel efikasi diri persalinan, peneliti menggunakan kuesioner *childbirth self-efficacy inventory* (CBSEI) yang dikembangkan Berdasarkan teori kemandirian diri Bandura. CBSEI adalah instrumen laporan diri dua kuesioner pada kala I dan kala II (Khorsandi *et al.*, 2008). Pada penelitian ini peneliti menggunakan pertanyaan luaran dari efikasi diri yang telah menggunakan Bahasa Indonesia yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya (Kartini *et al.*, 2019). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2020 di 4 PMB yang ada di Muara Enim Sumatera Selatan.

Prosedur kerja dimulai dari penentuan Ibu bersalin yang bersedia dan menandatangani persetujuan, kemudian ditentukan untuk kelompok control dan intervensi. Pengisian kuesioner dimulai saat ibu bersalin masuk ke ruang bersalin. Ibu bersalin kemudian di ukur skor CBSEI. Bidan kemudian mengisi observasi kemajuan persalinan Setiap kuesioner akan diberi kode inisial. Pengambilan data di ruang bersalin oleh bidan dan enumerator yang juga seorang bidan teregistrasi. Formulir kuesioner yang telah diisi kemudian dicek kembali. Bidan akan hadir di ruang bersalin dari kedua intervensi dan kelompok kontrol. Untuk kelompok intervensi, primigravida dalam persalinan akan menerima intervensi Pendidikan untuk melakukan pelvic rocking dengan birth ball (Yeung *et al.*, 2019). Untuk kelompok kontrol, bidan praktik akan melakukan asuhan persalinan standar seperti sentuhan, dan mengajarkan posisi persalinan yang sesuai posisi tegak lurus, memberikan dorongan dan konseling. Penilai hasil akan mengukur dan menilai kelompok intervensi dan kontrol di titik waktu yang sama. Penilaian dilakukan pada data pre test, 1 jam setelah intervensi pertama, dan 1 jam setelah intervensi kedua. Kedua kelompok akan dilengkapi dengan peralatan tambahan yang serupa berupa birth ball. Hal ini dimaksudkan untuk meminimalkan bias selama penilaian hasil. Intervensi pelvic rocking selama 10-15 menit pelvic rocking kemudian dilanjutkan istirahat dan diakhiri dengan 5 menit latihan pernapasan. Pada terapi pelvic rocking ibu diajarkan untuk duduk pada birthball kemudian ibu diminta untuk menggoyangkan panggul memutar searah jarum jam dan sebaliknya selama lima menit. Tahap itu ibu ajarkan untuk menggoyangkan panggul kekanan dan kekiri sambil membuat seperti angka 8 selama lima menit. Ibu di ajarkan untuk menggoyangkan panggul ke depan dan kebelakang selama lima menit. Analisis data untuk karakteristik menggunakan uji chi quare. Pada uji statistik untuk Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Efficasy Diri dan Dilatasi Serviks Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara Enim menggunakan *T Independent test* (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Subjek Penelitian**

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Kelompok		P value
	Kontrol	Intervensi	
Umur			
< 20 tahun	1 (3,3%)	3 (10,0%)	0,612
20-35 tahun	29 (96,7%)	27 (90,0%)	
Pendidikan			
Dasar	1 (3,3%)	3 (10,0%)	0,408
Menengah	15 (50,0%)	17 (56,7%)	
Tinggi	14 (46,7%)	10 (33,3)	
Pekerjaan			
Tidak Bekerja	11 (36,7%)	17 (56,7%)	0,196
Bekerja	19 (63,3%)	13 (43,3%)	
Pembukaan			
Datang			
4	9 (30,0%)	8 (26,7%)	0,360
5	14 (46,7%)	10 (33,3%)	
6	7 (23,3%)	12 (40,0%)	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan pembukaan saat datang, tidak ada perbedaan yang signifikan ($P \text{ value} > 0,05$). Hal ini berarti bahwa kedua kelompok setara atau homogen, sehingga dapat dibandingkan.

Umur merupakan factor yang dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi. Usia ibu yang lebih muda menunjukkan bahwa kondisi alat reproduksi ibu belum siap. Hal ini akan meningkatkan risiko kejadian komplikasi. Pada ibu yang memiliki usia yang cukup, organ reproduksi sudah matang dan siap untuk melahirkan anak. Hal ini akan mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada ibu (King *et al.*, 2019). Menurut penelitian Schwartz *et al.*, (2015), menyatakan bahwa usia, pendidikan pekerjaan tidak berhubungan dengan efikasi diri ibu bersalin. Sedangkan factor yang berpengaruh adalah pengetahuan ibu menghadapi persalinan, dukungan pasangan, tempat persalinan, nyeri persalinan.

Didukung oleh penelitian Sriwenda, (2014) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah ibu dengan umur 20-35 tahun dan ibu merupakan ibu rumah tangga. Usia responden yang tidak berisiko akan membuat ibu menjadi lebih siap dalam persalinan.

Menurut pendapat peneliti, sebagian besar ibu berada pada usia 20-35 tahun, pendidikan ibu dalam pendidikan menengah dan ibu tidak bekerja, pembukaan ibu saat datang sudah dalam fase aktif. Hal ini dapat menunjukkan bahwa karakteristik ibu tidak berpengaruh terhadap efikasi diri. Namun pembukaan pada fase aktif akan berpengaruh terhadap durasi kontraksi dan rentang kontraksi sehingga dapat menyebabkan risiko terhadap nyeri persalinan yang tinggi. Risiko ini dapat menyebabkan ibu mengalami gangguan efikasi diri. Terapi birthball dapat menjadi alternatif dalam mengatasi nyeri sehingga efikasi diri ibu dapat meningkat dan dilatasi serviks dapat lebih efektif membuka.

Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara Enim

Tabel 2. Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* terhadap Efikasi Diri pada Ibu Bersalin di PMB Muara Enim

Efikasi Diri	Kelompok		P value
	Kontrol	Intervensi	
<i>Pre Test</i>			
Mean±SD	110,67±3,76	113,17±7,33	0,102
Median	110,0	113,0	
Rentang	104-120	97-128	
<i>Post test Kala I</i>			
Mean±SD	111,17±4,64	118±5,04	0,000
Median	111,0	118,50	
Rentang	97-118	106-130	
<i>Post Test Kala II</i>			
Mean±SD	109,30±4,03	115,20±5,60	0,000
Median	108,50	114,50	
Rentang	97-118	105-127	

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan efikasi diri ibu bersalin saat pre test, post test kala I dan post test kala II. Pada data pre test didapatkan bahwa efikasi diri pada kelompok control sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi namun tidak ada perbedaan yang bermakna ($p\ value = 0,102$). Pada post test kala I didapatkan efikasi diri pada kelompok control lebih rendah dibandingkan pada kelompok intervensi ($111,17 \pm 4,64$; $118 \pm 5,04$) dan terdapat perbedaan yang bermakna ($P\ value = 0,000$). Pada post test kala II didapatkan efikasi diri pada kelompok control lebih rendah dibandingkan pada kelompok intervensi ($109,30 \pm 4,03$; $115,20 \pm 5,60$) dan terdapat perbedaan yang bermakna ($P\ value = 0,000$). Hal ini berarti bahwa ada Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara Enim (Sriwenda, 2014).

Menurut teori persalinan, salah satu factor yang berpengaruh pada proses persalinan adalah psikologi ibu bersalin. Bandura (2010) menggambarkan keyakinan diri sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Efikasi akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam menampilkan suatu perilaku dan selanjutnya akan mempengaruhi efikasi diri seseorang termasuk dalam persalinan.

Skor efikasi diri yang rendah pada wanita yang sangat ketakutan telah dilaporkan sebagai faktor risiko persalinan lama. Hal ini akan berdampak akesehatan utama yang penting untuk ditangani mengingat konsekuensi jangka panjang dan jangka panjang untuk keluarga dan masyarakat. Asuhan asuhan yang komprehensif dapat meningkatkan efikasi secara signifikan kepercayaan ibu dalam persalinan (Schwartz *et al.*, 2015).

Birth ball bermanfaat untuk digunakan selama proses kehamilan dan persalinan karena *birth ball* merupakan posisi yang baik untuk mengurangi rasa nyeri selama kontraksi uterus (Sutringish, Destri and Shaqinatunissa, 2019). Secara psikologi *birth ball* dapat memperbaiki keseimbangan tubuh sehingga membantu ibu untuk percaya diri (Gau and Tian, 2011).

Sejalan dengan penelitian. Metode birth ball dapat mengurangi nyeri, memberikan pengalaman yang positif kepada ibu sehingga persalinan menjadi

menyenangkan (Mutoharoh, Indrayani and Kusumastuti, 2020). Sejalan dengan penelitian Na'im & Mutoharoh, (2019) yang menjelaskan bahwa Latihan *pelvic rocking* menggunakan *birth ball* dapat menurunkan rasa nyeri. Hal ini karena Latihan membuat postur lebih baik. Hal ini tentunya mengurangi kecemasan ibu bersalin, karena proses persalinan berjalan dengan lancar. Kecemasan yang berkurang dapat meningkatkan efikasi diri persalinan. Hal ini menunjukkan

Didukung oleh Sriwenda, (2014) penelitian dimana penggunaan *birth ball* membuat ibu merasa aman dan nyaman dalam bergerak sehingga memudahkan janin untuk bergerak di dalam panggul. Latihan *birth ball*, ibu mampu memahami apa yang akan terjadi dan siap dalam menghadapi kontraksi yang berikutnya.

Menurut pendapat peneliti, Latihan *pelvic rocking* menggunakan *birth ball* dapat mempromosikan ibu memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam menghadapi persalinan. Penggunaan *birth ball* dapat membuat ibu menyesuaikan rasa nyerinya dengan bergerak saat nyeri tanpa tekanan berlebihan di perineum. Hal ini dapat membuat ibu merasa memiliki control akan dirinya untuk mengatasi persalinannya sehingga ibu lebih percaya diri.

Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Dilatasi Serviks Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara

Tabel 3. Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* terhadap Dilatasi Serviks pada Ibu Bersalin di PMB Muara Enim

Dilatasi Serviks	Kelompok		P value
	Kontrol (n=30)	Intervensi (n=30)	
Mean±SD	7,47±0,9	8,63±0,96	0,000
Median	7,0	9,0	
Rentang	6-9	7-10	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dilatasi serviks pada dua jam setelah *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* didapatkan pembukaan pada kelompok kontrol adalah 7,47±0,9, pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 8,63±0,96. Terdapat pengaruh Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Dilatasi Serviks Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara Enim ($p\ value = 0,000$).

Birth ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu inpartu Kala I ke posisi yang membantu kemajuan persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi untuk meningkatkan rasa nyaman pada saat persalinan. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di bola dan bergerak ke kiri-kanan akan memberikan rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi bumi kemudian meningkatkan pelepasan *endorfin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggungjawab untuk mensekresi *endorphin* (Gau and Tian, 2011).

Kurniawati, (2016) menyatakan bahwa penggunaan *birth ball* juga bertujuan untuk membantu kemajuan persalinan ibu. Gerakan bergoyang di atas bola menimbulkan rasa nyaman dan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gerakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin*. Hal ini menyebabkan bayi turun lebih cepat dan mempersingkat kala I persalinan dan tidak memiliki efek negatif pada ibu dan bayi.

Sejalan dengan penelitian Purwati & Rayani, (2020) yang menjelaskan bahwa Latihan *birth ball* dapat membuat kemajuan persalinan dengan penurunan kepala yang signifikan dibandingkan dengan kelompok control.

Didukung oleh Rizki & Anggraini, (2020) Penggunaan *birth ball* membuat ibu dapat duduk dengan nyaman dan tidak menekan perineum. Gerakan panggul menstrimulai proses penurunan janin lebih baik sehingga dapat membantu proses persalinan lebih cepat.

Pada systematic review oleh Hidajatunnikma, (2020) menjelaskan bahwa Latihan menggunakan *birth ball* bermanfaat untuk mempercepat kemajuan persalinan. Hasil studi menunjukkan bahwa dari ke tujuh jurnal, semuanya mendukung bahwa *birth ball* mampu membuat proses penurunan kepala lebih efektif sehingga kemajuan persalinan lebih cepat.

Menurut penelitian (Zaky, 2016), latihan bola kelahiran meningkatkan kemajuan kontraksi rahim, sedangkan tidak perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok studi dan kontrol sebelum berlatih latihan goyang panggul sambil duduk di atas bola kelahiran, namun korelasi yang signifikan positif terbukti antara kelompok intervensi, intensitas uterus yang lebih kuat, dan peningkatan durasi kontraksi. Kelompok kontrol menunjukkan kemajuan kontraksi uterus yang lebih sedikit. Efek posisi duduk pada *birth ball* dan melakukan latihan pelvic rocking sangat menonjol, dimana posisi duduk menggunakan efek gravitasi yang berpotensi mengurangi kompresi aortocaval, sehingga memperkuat kontraksi uterus. Selain itu, membantu turunnya kepala janin ke dalam panggul (Darma and Abdillah, 2020). Saat kepala diletakkan secara langsung dan merata pada serviks, kontraksi uterus diintensifkan dalam kekuatan, keteraturan, dan frekuensi. Efisiensi kontraksi uterus ini membantu dilatasi serviks dan berhasil menyelesaikan kala satu persalinan (Batubara *et al.*, 2019). Kontraksi yang efektif sangat penting untuk membantu dilatasi serviks. serviks meningkat di antara wanita yang mengambil posisi tegak dan sering mengubahnya selama tahap pertama persalinan daripada mereka yang tetap dalam posisi terlentang (Lawrence *et al.*, 2013).

Turunnya janin di panggul, serta kontraksi uterus yang intensif. Selanjutnya memberikan tekanan langsung pada serviks yang mengarah ke kemajuan dalam dilatasi dan penipisan serviks (Hau *et al.*, 2012; Mirzakhani *et al.*, 2020). Peneliti tidak melihat waktu persalinan pada kala II dan kala III serta dampak *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* pada bayi. Hal ini menjadi keterbatasan penelitian sehingga perlu diidentifikasi pada penelitian selanjutnya. Menurut opini peneliti, berlatih latihan *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* selama persalinan kala I terbukti meningkatkan kemajuan persalinan.. Peningkatan yang signifikan dalam kemajuan persalinan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dalam hal dilatasi dan penipisan serviks yang lebih cepat.

Ditulis dalam satu bab yang sama. Hasil penelitian menyajikan berbagai karakteristik data subjek/sampel dan temuan utama penelitian, sedangkan pembahasan berisi diskusi yang menghubungkan dan membandingkan hasil penelitian dengan teori/konsep/temuan dari hasil penelitian lain menggunakan acuan primer. Pembahasan harus bermakna tidak sekedar menarasikan hasil (tabel dan gambar), serta mengemukakan implikasi dari hasil penelitian. Memuat minimal 80% dari keseluruhan isi artikel. Jika harus diberikan sub judul, diketik seperti paragraf biasa, tebal (bold), awal kata menggunakan huruf kapital. Satu paragraf minimal terdiri dari dua kalimat. Hindari penggunaan kata-kata “sedangkan, sehingga, dan, namun, tetapi, dari, serta, dalam, dengan, pada, di” di awal kalimat. Nilai signifikansi selalu diletakkan diakhir kalimat yang menerangkan signifikan. Contoh: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara praktek hygiene dengan kejadian ISPA ($p>0,05$).

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh *Pelvic Rocking* dengan *Birth Ball* Terhadap Efikasi Diri dan dilatasi serviks Pada Ibu Bersalin Di PMB Muara Enim. Disarankan bagi tenaga Kesehatan untuk menggunakan latihan *pelvic rocking* menggunakan *birth ball* dapat menjadi alat tambahan yang efektif sebagai strategi perawatan non-farmakologis untuk mendukung ibu dalam persalinan dalam meningkatkan efikasi diri dan mempercepat kemajuan persalinan. Disarankan kepada ibu bersalin untuk mempraktikkan latihan *pelvic rocking* sambil duduk di atas bola bersalin dapat dianjurkan sebagai salah satu cara yang signifikan untuk meningkatkan kemajuan persalinan, serta meningkatkan pengendalian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, A. *et al.* (2019) 'Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018 the Effect of Pelvic Rocking Implementation With Birth Ball To the Progress of Labor of Labor Mothers At Tanjung Pratama Clinic of Deli Tua in 2018', *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Darma, I. Y. and Abdillah, N. (2020) 'Penerapan Teknik Active Birth Menggunakan Birth Ball terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin', *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(12), p. 4745.
- Gau, M.-L. and Tian, S.-H. (2011) 'Effects of Bird Ball Exercise on Pain and Self-Efficacy During Childbirth: A Randomised Controlled Trial in Taiwan', *Midwifery*, pp. 293–300.
- Hau, W.-L. *et al.* (2012) 'The Use of Birth Ball as a Method of Pain Management in Labour', *Hkjgom*, 12(1), pp. 1–6.
- Hidajatunnikma (2020) 'Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara Tahun 2020 Systematic Literature Review', *Sarjana terapan Kebidanan Poltek Kalimantan Timur*.
- Kartini, F. *et al.* (2019) 'Developing Indonesian version of childbirth self-efficacy inventory (Cbsei)-C32', *Bali Medical Journal*, 8(3), p. 859. doi: 10.15562/bmj.v8i3.1538.
- Kemenkes RI. (2017) *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Khorsandi, M. *et al.* (2008) 'Iranian version of childbirth self-efficacy inventory', *Journal of Clinical Nursing*, 17(21), pp. 2846–2855. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02385.x.
- King, T. L. *et al.* (2019) *Varney's Midwifery*. Burlington: World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Kurniawati (2016) 'Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), pp. 1–10.
- Lawrence, A. *et al.* (2013) 'Maternal positions and mobility during first stage labour (Review)', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10). doi: 10.1002/14651858.CD003934.pub4.www.cochranelibrary.com.
- Lestari, E., Widyawati, M. N. and Budiyo (2020) 'The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on Beta Endorphin Levels in III Trimester Pregnant Women', *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(2), pp. 326–332. doi: 10.35654/ijnhs.v3i2.336.
- Lowe, N. (2010) 'Self-efficacy for labor and childbirth fears in nulliparous', *J*

- Psychosom Obstet Gynaecol.*, 21(4).
- Mirzakhani, K. *et al.* (2020) 'The Effect of Maternal Position on Maternal , Fetal and Neonatal Outcomes : A Systematic Review', *Journal of midwifery & reproductive health*, 1(2). doi: 10.22038/jmrh.2019.38133.1423.
- Mutoharoh, S., Indrayani, E. and Kusumastuti, K. (2020) 'Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1). doi: 10.48144/jiks.v13i1.220.
- Na'im, J. and Mutoharoh, S. (2019) 'Latihan Birth Ball Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin', *Urecol*, pp. 757-763.
- Purwati, A. and Rayani, T. (2020) 'PENGARUH TEKNIK BOLA PERSALINAN (Birthing Ball) TERHADAP PENURUNAN BAGIAN BAWAH JANIN PADA IBU PRIMIGRAVIDA INPARTU KALA I FASE AKTIF DI PMB IKE SRI KEC. BULULAWANG KAB. MALANG', *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), pp. 40-45. doi: 10.18860/jim.v4i1.8846.
- Rizki, L. K. and Anggraini, F. D. (2020) 'Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), p. 9. doi: 10.31764/mj.v5i1.1083.
- Schwartz, L. *et al.* (2015) 'Factors associated with childbirth self-efficacy in Australian childbearing women', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), pp. 1-9. doi: 10.1186/s12884-015-0465-8.
- Sriwenda, D. (2014) 'Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal Efectivity of Birth Ball Exercise on Self Efficacy of Primiparous with Normal Labor', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, pp. 141-147. Available at: http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI_JOURNAL.
- Sugiyono (2017) *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Sutringish, Destri, Y. and Shaqinatunissa, A. (2019) 'Pengaruh Birthball terhadap Nyeri Persalinan', *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), pp. 125-132.
- WHO (2017) 'Maternal mortality Evidance brief', *Maternal mortality*, (1), pp. 1-4. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329886/WHO-RHR-19.20-eng.pdf?ua=1>.
- Yeung, M. P. S. *et al.* (2019) 'Birth ball for pregnant women in labour research protocol: A multi-centre randomised controlled trial', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), pp. 1-6. doi: 10.1186/s12884-019-2305-8.
- Zaky, N. 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*, 05(04), pp. 19-27. doi: 10.9790/1959-0504031927.