

**PENYULUHAN TENTANG EFEKTIVITAS PELVIC ROCKING TERHADAP LAMA  
KALA I FASE AKTIF, KALA II DAN INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF IBU  
BERSALIN MULTI GRAVIDA DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS MEDAN DENAI  
TAHUN 2023**

COUNSELING ON THE EFFECTIVENESS OF PELVIC ROCKING ON THE  
LENGTH OF ACTIVE PHASE KALA I, KALA II AND INTENSITY OF ACTIVE  
PHASE KALA I PAIN OF MOTHERS  
GIVING BIRTH TO MULTIGRAVIDA IN THE WORKING AREA OF MEDAN  
DENAI COMMUNITY HEALTH CENTER  
IN 2023

**Yeni Friska Sinulingga<sup>1</sup>, Selvia Yolanda Dalimunthe<sup>2</sup>, Endang Sihaloho<sup>3</sup>,  
Mery Krista Simamora<sup>4</sup>, Rida Rumondang Lubis<sup>5</sup>**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000**

**Email :** [sinulinggayeni5@gmail.com](mailto:sinulinggayeni5@gmail.com), [yolanda93.y@gmail.com](mailto:yolanda93.y@gmail.com), [endangsihaloho@yahoo.com](mailto:endangsihaloho@yahoo.com),  
[jovannasihombing151099@gmail.com](mailto:jovannasihombing151099@gmail.com), [ridarumondang91@gmail.com](mailto:ridarumondang91@gmail.com)

### **Abstract**

*To facilitate labor, there are several approaches that can be taken, both pharmacological and non-pharmacological methods. One non-pharmacological method that can be done is Pelvic Rocking exercises. This exercise is done by doing mobility movements on the mother to keep the ligaments loose and relaxed, thus providing more space for the baby to descend into the pelvis. By incorporating gymnastic movements or exercises into the routine, the duration of the first and second stages of labor can be shortened. This activity was carried out at the Medan Denai Health Center, Medan City in September 2023. It aims to provide education to the public about the importance of using Pelvic Rocking as a non-pharmacological method to reduce pain in the first active stage of labor. Pregnant women are advised to do Pelvic Rocking to facilitate the duration of the first active stage and second stage of labor, while reducing the intensity of pain experienced in the first active stage.*

**Keywords:** *Duration of Phase I, Active Phase, Duration of Phase II, Pain Intensity During Active Phase I, Multigravida Pregnancy, Pelvic Rocking*

---

## Abstrak

Untuk memperlancar persalinan, ada beberapa pendekatan yang dapat dilakukan, baik dengan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah latihan Pelvic Rocking. Latihan ini dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan mobilitas pada ibu untuk menjaga ligamen tetap longgar dan rileks, sehingga memberikan ruang yang lebih luas bagi bayi untuk turun ke panggul. Dengan memasukkan gerakan senam atau latihan ke dalam rutinitas, durasi persalinan kala I dan kala II dapat dipersingkat.

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Medan Denai, Kota Medan pada bulan September 2023. Bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya penggunaan Pelvic Rocking sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada kala I aktif persalinan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan Pelvic Rocking guna memperlancar durasi kala I aktif dan kala II persalinan, sekaligus mengurangi intensitas nyeri yang dialami pada kala I aktif.

**Kata Kunci:** Lamanya Fase I, Fase Aktif, Lamanya Kala II, Intensitas Nyeri Selama Fase Aktif I, Kehamilan Multigravida, Pelvic Rocking

### 1. PENDAHULUAN

Persalinan lama atau dapat disebut juga dengan "Distosia" didefinisikan sebagai persalinan yang abnormal / sulit, persalinan lama dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah karena kelainan tenaga atau/ his, his yang tidak normal dalam kekuatannya yang akan menyebabkan hambatan pada jalan lahir, penyebab kedua adalah adanya kelainan letak janin, yakni kelainan letak atau bentuk janin, kelainan tersebut dapat menyebabkan proses persalinan dapat mengalami gangguan atau yang biasa disebut dengan persalinan macet, dan penyebab ketiga adalah karena kelainan jalan lahir, kelainan ini dapat berupa

ukuran atau bentuk jalan lahir, kelainan ini juga dapat menghambat dalam proses kemajuan persalinan (Prawirohardjo, 2018).

Pada umumnya masih banyak ibu bersalin yang mengalami perpanjangan kala 1, adapun faktor yang mempengaruhi persalinan menjadi lama yaitu kelainan presentasi, kontraksi yang tidak adekuat, kelainan jalan lahir, kehamilan kembar, dan anemia. Persalinan lama menjadi salah satu penyebab meningkatnya mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin (Wulandari, dkk, 2019).

Berbagai metode yang dapat dilakukan untuk mempercepat kemajuan persalinan diantaranya dengan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi, salah satu metode nonfarmakologi

yang dapat dilakukan yaitu latihan Pelvic Rocking yang merupakan 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 (Suksesty, 2017).

## 2. METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan kata sambutan oleh ketua tim. Pelaksanaan acara berupa demonstrasi dan sosialisasi bagaimana Pelvic Rocking. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh seluruh Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Medan Denai, Kota Medan. Selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab. Para Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida juga diharapkan dapat mensosialisasikan demonstrasi yang dilaksanakan sebelumnya kepada teman ataupun kerabat terdekatnya sebagai bentuk implementasi pengetahuan yang telah mereka dapatkan selama mengikuti kegiatan pengabdian ini. Untuk mengakhiri kegiatan pengabdian ini, panitia mengadakan doa bersama.

## 3. HASIL

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dirangkum dalam tiga tahapan kegiatan, yaitu pengukuran pengetahuan Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida tentang Pelvic Rocking Terhadap Lama Kala I Fase Aktif, Kala II dan Intensitas Nyeri Kala I dan tahapan terakhir yaitu dengan mengukur tingkat pengetahuan Ibu Hamil setelah pelaksanaan demonstrasi dan sosialisasi.

### 2. Analisis Hasil Kegiatan

Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida yang hadir merasa tertarik dan penasaran dengan kegiatan ini, dilihat dari banyaknya jumlah pertanyaan yang diberikan pada saat konsultasi dan tanya jawab seputar Pelvic Rocking Terhadap Lama Kala I Fase Aktif, Kala II dan Intensitas Nyeri Kala I. Didapatkan respon yang baik dari Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida yang menghadiri acara ini dan ada juga yang berharap kegiatan seperti ini agar dilaksanakan secara rutin.

## 4. PEMBAHASAN

Hasil ini sesuai dengan penelitian RR.Catur dkk, (2019) bahwa terdapat hubungan antara pelvik rocking dengan lama kala I fase aktif ( $< 6$ jam) dengan p value 0,008 ( $< 0,05$ ). Penelitian Suksesty (2017) hasil analisis pengaruh pelvik rocking terhadap waktu lamanya persalinan kala I fase aktif

bahwa diperoleh sebanyak 18 ibu (39,1%) yang dilakukan pelvik rocking mengalami waktu lama persalinan  $\leq 6$  jam, dengan hasil uji statistik menyatakan bahwa terdapat korelasi lama waktu persalinan kala I fase aktif yang bermakna apabila dilakukan pelvik rocking. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Pelvic Rocking terhadap waktu kala I fase aktif pada ibu bersalin.

Penelitian Nevertity (2016), menyatakan bahwa dengan melakukan gerakan pelvik rocking kala I fase aktif terdapat peningkatan intensitas kontraksi uterus. Gerakan pelvik rocking yang dilakukan pada jam ke-3 pada kala I fase aktif memiliki intensitas kontraksi uterus yang kuat dimiliki oleh 32 responden yaitu 80 %. kontraksi uterus yang kuat maka akan mempercepat lama waktu kala I fase aktif.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida tentang pentingnya penggunaan Pelvic Rocking sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada kala I aktif persalinan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan Pelvic Rocking guna memperlancar durasi kala I aktif dan kala II persalinan,

sekaligus mengurangi intensitas nyeri yang dialami pada kala I aktif.

### Saran

- 1) Perlu adanya perbaikan dalam kegiatan penyampaian materi, tata cara dan teknologi yang digunakan saat pelaksanaan demonstrasi ataupun penyampaian sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan responden, dikarenakan Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida yang memiliki keterbatasan gerak dan duduk lama.
- 2) Perlunya mengingatkan para Ibu hamil trimester III dengan status kehamilan Multi Gravida yang hadir akan pentingnya penyebaran informasi yang didapatkannya dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes, RI. (2018). Dak Fisik Bidang Kesehatan Dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Anak. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(2), 1.

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 Notoatmodjo, 2018).

Prawirohardjo, Sarwono. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka

---

Suksesty. (2017). Efektifitas Pelvic Rocking terhadap lama persalinan, dilatasi servik dan penurunan kepala janin pada ibu primigravida. Prosiding Seminar Nasional Kebidanan, 007, 31–225.

Wulandari RR. Catur Leny & Sri Wahyuni (2019). Efektivitas Pelvic Rocking Exercisepada Iubersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol.7 No.1.

---