

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK *PELVIS ROCKING EXERCISE* DAN TEKNIK
REBOZO MENGGUNAKAN *GYM BALL* DALAM MENGHADAPI
NYERI PERSALINAN KALA 1 DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN S KOTA BENGKULU TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH :

EMILIA SRI KARTIKA

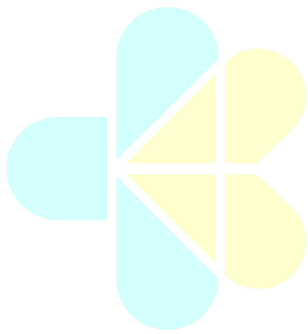
NIM : P01720123020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *PELVIS ROCKING EXERCISE* DAN TEKNIK *REBOZO* MENGGUNAKAN *GYM BALL* DALAM MENGHADAPI NYERI PERSALINAN KALA 1 DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN S KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada Prodi DIII
Keperawatan Bengkulu Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Disusun Oleh:

EMILIA SRI KARTIKA

NIM : P01720123020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
TAHUN 2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Emilia Sri Kartika
NIM : P01720123020
Judul : Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1 Di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan isinya tidak mengandung karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik. Sepanjang pengetahuan saya, tidak ada bagian dalam karya ini yang di ambil dari karya atau pendapat orang lain, kecuali yang telah disebutkan secara tertulis dalam naskah dan dicentumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 19 Juni 2026

Yang Menyatakan



Emilia Sri Kartika

P01720123020

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TEKNIK *PELVIS ROCKING EXERCISE* DAN TEKNIK
REBOZO MENGGUNAKAN *GYM BALL* DALAM MENGHADAPI
NYERI PERSALINAN KALA I DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN S KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Disiapkan dan dipresentasikan oleh:



EMILIA SRI KARTIKA
NIM : P01720123020

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipresentasikan
dihadapan tim penguji Program Studi Diploma III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Pada Tanggal 19 Juni 2026

Oleh :

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Ns. Dwi Wulandari, M.A.N

Nip. 198903162025212064

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK *PELVIS ROCKING EXERCISE* DAN TEKNIK
REBOZO MENGGUNAKAN *GYM BALL* DALAM MENGHADAPI
NYERI PERSALINAN KALA 1 DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN S KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Disusun Oleh:

EMILIA SRI KARTIKA

NIM : P01720123020

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim penguji
dan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 19 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji
NIP

Dr. Nur Elly, S.Kp., M.Kes
196311281986032001

Penguji 1
NIP

Ns. Mercy Nafratillova, M.Kep., Sp.Kep.An ()
198512182009032001

Penguji 2
NIP

Ns. Dwi Wulandari, M.A.N ()
198903162025212064

Mengetahui,

Ketua Prodi DIII Keperawatan


Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep
NIP 198503232010122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* menggunakan *gym ball* Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1 Di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Linda, SST, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Ns. Dwi Wulandari, M.A.N selaku pembimbing yang telah menginspirasi dan banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran serta penuh perhatian kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kesalahan baik dari segi penulisan maupun penyusunan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Bengkulu, 19 Juni 2026



Emilia Sri Kartika
P01720123020

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. Motto

“Setiap perjalanan akan ada ujian yang memiliki dua pilihan, terus berjalan dan berhasil atau berhenti dan gagal”. (BJ. Habibie)

B. Persembahan

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan Karya Tulis Ilmiah kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, karena pada akhirnya sehebat apapun rencana manusia, sebaik apapun usaha manusia hanya Engkaulah sebaik-baiknya tempat bergantung dan sebaik-baiknya penentu atas segala sesuatu.
2. Kepada dua manusia yang cintanya tidak pernah mengenal batas Bapak dan Mak. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak pernah meminta untuk aku menjadi sempurna untuk tetap dicintai. Terimakasih untuk setiap pengorbanan yang mungkin tidak pernah kalian ceritakan, setiap lelah yang kalian sembunyikan, dan setiap doa yang telah kalian langitkan tanpa pernah meminta balasan. Ketika aku merasa tidak mampu, doa kalian menjadi kekuatanku ketika aku merasa tersesat nasihat kalian menjadi arahku ketika aku hampir menyerah kasih sayang kalian menjadi alasan untuk kembali melangkah.
3. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Dosen pembimbing saya Mam Ns. Dwi Wulandari., M.A.N Terimakasih atas ilmu, waktu, kesabaran, arahan, kritik, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih telah membimbing bukan hanya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, tetapi juga bagaimana belajar bertanggung jawab, berpikir lebih matang menerima kesalahan dan terus memperbaiki diri setiap koreksi arahan yang diberikan menjadi bagian dari proses membuat Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan. Semoga ilmu yang Mam berikan menjadi amal kebaikan yang tidak pernah berhenti mengalir.

4. Untuk kedua kakaku. Meklan Junito & Efrandi Riwanto, Terimakasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku bukan hanya sebagai saudara tetapi juga sebagai tempat belajar tentang arti kasih sayang, pengorbanan dan keluarga. Terimakasih untuk setiap perhatian yang mungkin terlihat sederhana, tetapi selalu terasa besar bagiku. Terimakasih untuk nasihat yang terkadang baru kupahami setelah melewati banyak hal. Terimakasih karena dalam kesibukan kalian tetap menyempatkan diri untuk hadir, kehadiran kalian menjadi salah satu alasan mengapa aku percaya bahwa aku tidak pernah benar-benar sendirian.
5. Untuk kakak iparku Putri Yansi, Terimakasih telah hadir dan menjadi bagian dari keluarga kami. Terimakasih karena tidak hanya menjadi pasangan dari kakaku, tetapi juga telah menerima dan menyayangiku sebagai bagian dari keluarga, Kehadiranmu membuat keluarga ini semakin lengkap dan hangat.
6. Untuk ponakanku Nayara Lutfiyyah Zahira, Untuk senyum kecil yang sering kali mampu menghapus lelah, untuk tawa yang menghadirkan bahagia ditengah kesibukan dan tekanan, Mungkin kamu belum mengerti arti dari perjuangan ini, tetapi suatu hari nanti semoga kamu tahu bahwa salah satu alasan aku ingin terus berjuang adalah agar kamu melihat bahwa setiap mimpi layak diperjuangkan dengan sungguh-sungguh.
7. Teruntuk teman-teman seperjuangan dibangku kuliah Manda Aprean Adelia & Zahavah Az-zivaa Tahira Mutaqin, Terimakasih telah menjadi bagian dari cerita yang tidak akan pernah terulang dengan cara yang sama. Terimakasih untuk setiap tawa, keluh kesah, diskusi, perjuangan, kepanikan menghadapi tugas, dan hari-hari panjang yang kita lewati bersama. Kita mungkin datang dengan tujuan masing-masing, tetapi tanpa sadar telah menjadi bagian dari perjalanan satu sama lain. Kelak ketika masa-masa ini hanya tinggal kenangan semoga kita dapat mengingatnya dengan senyum dan berkata “Ternyata kita pernah sekuat itu untuk melewati semuanya”.
8. Teruntuk sahabatku Gita Mayang Sari yang selalu membersamai dari bangku SMP sampai sekarang, Terimakasih telah menjadi tempat bercerita tanpa takut dihakimi, tempat mengeluh tanpa merepotkan, dan tempat menemukan kembali semangat ketika aku hilang arah. Terimakasih karena tetap ada bahkan ketika aku

Tidak selalu mampu menjelaskan apa yang sedang kurasakan Kehadiranmu adalah salah satu hadiah terbaik yang kutemukan dalam perjalanan ini. Semoga kesibukan kita dalam mengejar masa depan masing-masing tidak pernah menghapus persahabatan yang telah kita bangun.

9. Kepada teman-teman Lulus angkatan 2026, Terimakasih untuk setiap kebersamaan, dukungan, dan untuk semua kenangan yang tidak bisa diulang. Jika suatu hari nanti kita bertemu saya harap kita sudah menjadi seseorang yang sukses.
10. Teruntuk seseorang yang datang tanpa sengaja Bayu Fradica, awal tahun 2024 aku tidak pernah menyangka akan mengenal seseorang sepertimu. Kita bertemu tanpa rencana tanpa tahu bahwa perkenalan sederhana itu perlahan akan menjadi sesuatu yang begitu berarti Waktu berjalan dan tanpa terasa kita bukan lagi sekedar dua orang yang saling mengenal kita mulai tahu banyak hal tentang satu sama lain tentang cerita yang pernah terjadi tentang luka yang pernah disimpan, tentang mimpi yang ingin dicapai, bahkan tentang sisi-sisi diri yang mungkin tidak semua orang tahu. Terimakasih karena selama ini kamu memilih untuk tetap ada di saat aku sedang baik-baik saja kamu ikut bahagia. Di saat aku sedang tidak baik kamu menjadi salah satu alasan untuk bertahan. Mungkin kita tidak selalu punya jawaban untuk semua masalah, Mungkin kita juga tidak selalu tahu kemana arah perjalanan ini membawa kita, Tapi satu hal yang aku syukuri adalah dipertemukan denganmu dan diberi kesempatan untuk selalu mengenal sejauh ini, Semoga kita selalu punya alasan untuk saling mendukung, saling mendoakan, dan saling menguatkan.
11. Terakhir untuk diri sendiri, Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang telah berusaha kuat melewati setiap rintangan, tekanan, keraguan, dan lelah yang hadir selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk diri saya yang berkali-kali merasa ingin menyerah, tetapi memilih untuk tetap melangkah. Untuk setiap malam yang dipenuhi pikiran, setiap air mata yang jatuh diam-diam, dan setiap perjuangan yang mungkin tidak terlihat oleh siapapun, terimakasih karena telah bertahan sejauh ini. Saya belajar bahwa perjalanan tidak selalu mudah, dan keberhasilan bukan hanya tentang mencapai

hasil akhir, tetapi juga tentang keberanian untuk terus mencoba ketika keadaan terasa begitu berat. Karya ini menjadi bukti bahwa saya mampu melewati sesuatu yang dahulu mungkin terasa sulit untuk diselesaikan. Setiap halaman yang tersusun adalah bagian dari perjuangan, kesabaran, dan keteguhan hati yang saya bangun sedikit demi sedikit. Terimakasih kepada diri saya sendiri karena tidak menyerah pada rasa takut, tidak berhenti karena kegagalan, dan tetap percaya bahwa setiap proses akan membawa saya pada sesuatu yang lebih baik. Ini bukan sekedar Karya Tulis Ilmiah. Ini adalah bukti bahwa saya pernah jatuh, pernah lelah, pernah hampir menyerah namun saya tetap memilih untuk bangkit dan melanjutkannya.



**PENERAPAN TEKNIK *PELVIS ROCKING EXERCISE* DAN TEKNIK
REBOZO MENGGUNAKAN *GYM BALL* DALAM MENGHADAPI
NYERI PERSALINAN KALA 1 DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN S KOTA BENGKULU TAHUN 2026**

Emilia Sri Kartika

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email : kartikaemilia571@gmail.com

ABSTRAK

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (2023) menyatakan bahwa sekitar 80-90% wanita mengalami nyeri persalinan yang signifikan, yang tidak hanya mempengaruhi kenyamanan ibu tetapi juga dapat menghambat adaptasi psikologis dan fisiologis selama proses persalinan. Indonesia, menunjukkan bahwa lebih dari 60% ibu hamil mengalami kesulitan beradaptasi dengan nyeri persalinan, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi seperti kelelahan, peningkatan penggunaan intervensi medis, dan penurunan kepuasan terhadap proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini untuk Mengetahui Gambaran Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus. Responden berjumlah 2 orang partisipan yang di berikan intervensi Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo*. Pada partisipan pertama, skala nyeri pasien yaitu Sebelum dilakukan terapi nyeri yang dirasakan Skala nyeri 5, setelah diberikan intervensi nyeri yang dirasakan yaitu Skala nyeri 4 dan partisipan ke dua sebelum dilakukan terapi yaitu Skala nyeri 6 , setelah diberikan intervensi nyeri yang dirasakan skala nyeri 5. Dengan demikian, pemberian intervensi Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* dapat memberikan manfaat dalam mengatasi nyeri persalinan kala 1 dan direkomendasikan sebagai terapi keperawatan non farmakologis.

Kata Kunci: *Nyeri Persalinan, Pelvis Rocking Exercise, Rebozo, Gym Ball*

**APPLICATION OF *PELVIC ROCKING* AND *REBOZO* TECHNIQUES
USING A GYM BALL TO MANAGE FIRST-STAGE LABOR
PAIN AT MIDWIFE'S INDEPENDENT PRACTICE IN
BENGKULU CITY, 2026**

Emilia Sri Kartika

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email : kartikaemilia571@gmail.com

ABSTRACT

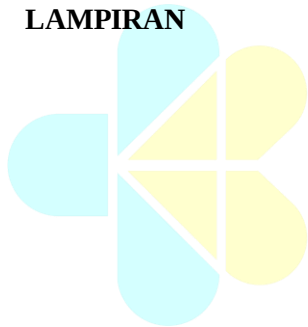
The World Health Organization (2023) states that approximately 80–90% of women experience significant labor pain, which not only affects maternal comfort but can also hinder psychological and physiological adaptation during the birthing process. In Indonesia, data indicates that more than 60% of pregnant women struggle to cope with labor pain, potentially increasing the risk of complications such as exhaustion, heightened use of medical interventions, and reduced satisfaction with the birthing experience. The aim of this study was to describe the application of the Pelvic Rocking Exercise and Rebozo techniques using a gym ball for managing labor pain during the first stage of labor. This study employed a descriptive research design with a case study approach. The study involved two participants who received interventions using the Pelvic Rocking Exercise and Rebozo techniques. For the first participant, the pain level was 5 prior to therapy and 4 following the intervention; for the second participant, the pain level was 6 prior to therapy and 5 following the intervention. Thus, the Pelvic Rocking Exercise and Rebozo technique (using a gym ball) are beneficial for managing first-stage labor pain and are recommended as non-pharmacological nursing interventions.

Keywords: *Labor Pain, Pelvic Rocking Exercise, Rebozo, Gym Ball*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Persalinan.....	7
B. Konsep Nyeri.....	12
C. Konsep Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i>	18
D. Konsep Teknik <i>Rebozo</i>	21
E. Hubungan Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> dan Teknik <i>Rebozo</i> dalam Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu.....	23
F. <i>Evidence Based</i>	25
G. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Ibu Bersalin Kala I.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian	33
C. Fokus Penelitian	34
D. Definisi Operasional.....	34
E. Metode Pengumpulan Data	34
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	35

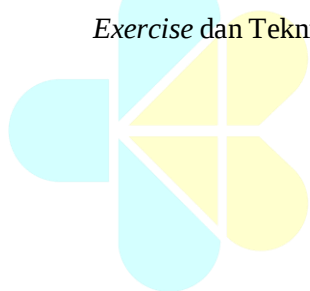
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	35
H. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
I. Analisis Data Dan Penyajian Data	36
J. Etika Studi Kasus.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Jalannya Studi Kasus.....	38
B. Hasil Pengkajian Dan Diagnosa	39
C. Prosedur Intervensi	44
D. Hasil.....	52
E. Pembahasan.....	53
F. Keterbatasan Pelaksanaan Studi Kasus	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

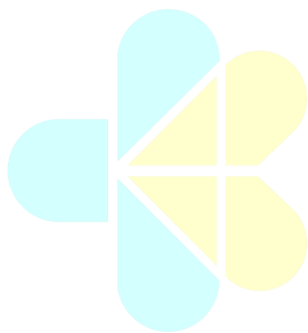
1. Evidence Based	26
2. Intervensi Keperawatan.....	33
3. Hasil Pengkajian Karakteristik Pasien	40
4. Riwayat Kesehatan.....	40
5. Pemeriksaan Fisik	42
6. Diagnosa Keperawatan.....	43
7. Prosedur Intervensi Penerapan Penerapan Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> dan Teknik <i>Rebozo</i> menggunakan <i>gym ball</i> pada Ny. M.....	45
8. Prosedur Intervensi Penerapan Penerapan Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> dan Teknik <i>Rebozo</i> menggunakan <i>gym ball</i> pada Ny. S	49
9. Hasil Observasi Skala Nyeri Penerapan Penerapan Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> dan Teknik <i>Rebozo</i> menggunakan <i>gym ball</i> pada Ny. M.....	53
10. Hasil Observasi Skala Nyeri Penerapan Penerapan Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> dan Teknik <i>Rebozo</i> menggunakan <i>gym ball</i> pada Ny. S.....	53



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

1.	Visual Analogue Scale.....	18
2.	Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i> menggunakan <i>Birth ball</i>	21
3.	Teknik <i>Rebozo</i> Dalam Persalinan	24



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

1. Phatway Nyeri Persalinan.....	16
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1.	Biodata Penulis.....	66
2.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik <i>Pelvis Rocking Exercise</i>	67
3.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik <i>Rebozo</i>	70
4.	Skala Nyeri <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	72
5.	Lembar Observasi.....	73
6.	Surat Persetujuan Responden.....	74
7.	Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	75
8.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	76
9.	Surat Persetujuan Responden.....	77
10.	Surat Persetujuan Responden.....	78
11.	Surat Keterangan Layak Etik.....	79
12.	Surat Rekomendasi Kesbangpol.....	80
13.	Dokumentasi.....	82