

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan didefinisikan sebagai serangkaian peristiwa di mana bayi yang sudah cukup bulan dikeluarkan dari tubuh ibu, diikuti dengan pelepasan plasenta dan selaput janin melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, yang berlangsung dengan bantuan atau tanpa bantuan ibu sendiri. Persalinan adalah terjadinya kontraksi uterus yang menyebabkan dilatasi serviks dan menyebabkan janin keluar melalui jalan lahir (Fatriani, 2019).

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Ibu hamil mengharapkan dapat bersalin tanpa rasa nyeri. Ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala I fase aktif. Ibu merasakan sakit yang hebat karena aktivitas rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi nyeri yang hebat pada kala I Persalinan sering kali digambarkan sebagai salah satu penyebab rasa nyeri yang paling kuat yang pernah dialami. Kuatnya ketakutan dan kecemasan yang dialami ibu berkaitan dengan semakin besarnya rasa sakit yang dialami. Rasa takut menyebabkan ketegangan pada tubuh terutama pada rahim. Kondisi ini dapat menghambat proses persalinan alami, memperlama persalinan, dan menimbulkan nyeri yang hebat (Supliyani, 2023).

Nyeri Persalinan menyebabkan ketidaknyamanan selama persalinan. Kondisi ini terjadi karena ada pembukaan serviks serta tidak ada oksigen cukup dalam jaringan (hipoksia) otot rahim saat terjadi his persalinan. Rasa ketidaknyamanan ini muncul saat ibu bersalin pada kala I. Ketidaknyamanan ibu makin meningkat sejalan adanya peningkatan pembukaan serviks dan puncaknya terjadi pada fase aktif hingga pembukaan serviks (Maulidah, 2025). 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 (Kartikasari *et al.*, 2025). Berdasarkan data profil Kesehatan Indonesia, jumlah persalinan di Indonesia pada tahun 2023 berjumlah 5.011.261, dengan persalinan ditolong tenaga kesehatan sebanyak 4.345.997 (86,7%) dan persalinan di fasilitas kesehatan sebanyak 4.443.036 (88,7%). Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten/Kota di Provinsi Bengkulu pada tahun 2023, jumlah persalinan di provinsi Bengkulu berjumlah 38.958, dengan persalinan ditolong tenaga kesehatan sebanyak 34.843 (89,4%), dan yang bersalin di fasilitas kesehatan sebanyak 34.166 (87,70%). Berdasarkan laporan data persalinan terbanyak di Praktik mandiri di dapatkan praktik mandiri bidan S dengan 358 orang dengan riwayat bersalin.

Adaptasi ibu terhadap nyeri kala I sangat krusial untuk mendukung proses persalinan yang aman dan efektif. Adaptasi ini melibatkan kemampuan ibu untuk mengelola nyeri secara holistik, termasuk aspek fisik (seperti relaksasi otot dan pernapasan) dan emosional (seperti pengurangan kecemasan). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan diantaranya adalah power (his, tenaga meneran), passage, passenger (janin, plasenta), psikis (salah satunya dipengaruhi oleh pendamping persalinan), posisi, tempat persalinan, dan penolong (Silangi, 2025).

Seorang ibu yang memasuki masa persalinan akan muncul perasaan takut, khawatir, ataupun cemas. Ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu yang melahirkan, disebabkan oleh ketakutan dengan kondisi janinnya dan ketakutan akan rasa sakit. Penyebab partus lama adalah pemanjangan kala I persalinan. Fase pembukaan serviks yang memanjang dapat disebabkan oleh kelemahan otot uterus dalam berkontraksi. Pembukaan serviks memanjang dapat juga disebabkan oleh kekuatan mengejan yang dimiliki oleh ibu, faktor janin, faktor jalan lahir, faktor psikis ibu yang terdiri dari tingkat kecemasan dan rasa takut yang dialami dalam menghadapi persalinan. Jika terjadi pembukaan serviks

yang memanjang akan menyebabkan perpanjangan waktu kala I yang disebut dengan kala I memanjang (Wahyuni & Sukmawati, 2024).

Pendekatan untuk menangani kala I memanjang saat proses persalinan dan nyeri persalinan sering kali mengandalkan metode farmakologis dan pendekatan non-farmakologis yaitu penerapan teknik-teknik relaksasi dan mobilitas panggul, seperti *Pelvis Rocking* dan Teknik *Rebozo* menggunakan *Gym Ball* (Lisca *et al.*, 2025). Gerakan *Pelvic Rocking* merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul, tujuannya untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul menuju jalan lahir yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan dan memperpendek lama waktu persalinan. Persalinan yang alami dan lancar jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis, kuat dan otot-otot panggul dalam keadaan rileks, sehingga bayi dapat dengan mudah melewati jalan lahir maka hal ini dapat dicapai dengan bantuan ibu itu sendiri yang berupa ketenangan dan relaksasi salah satu caranya dengan melakukan Gerakan *pelvic rocking* (Intiyaswati, 2024).

Sementara itu, *Rebozo* merupakan alat dalam bentuk selendang yang digunakan untuk menopang ligament perut, dimana ibu yang sedang bersalin berlutut atau bertopang pada *gym ball*. Tindakan ini untuk mendapatkan persalinan yang nyaman. Teknik ini terdiri dari *shifting* dan *shake apple tree*. *Rebozo shifting* berguna untuk otot ligamen di daerah rahim, sedangkan *shake apple tree* lebih ke ligamen otot panggul. Teknik *Rebozo* merupakan teknik nonfarmakologi dengan gerakan terkontrol di bagian pinggul dengan menggunakan selendang yang dilakukan oleh Bidan di Meksiko untuk membantu ibu bersalin agar menjadi lebih rileks, nyaman, dapat memposisikan janin dalam posisi yang optimal juga dapat mengurangi rasa sakit pada proses persalinan saat abdomen dan punggung ibu di goyang-goyangkan dengan lembut oleh pendamping maka akan muncul perasaan senang dengan demikian akan merangsang keluarnya hormon oksitosin yang berperan penting dalam kelancaran proses persalinan dengan *gym ball* dapat meningkatkan adaptasi ibu dengan mengurangi skala nyeri. Penggunaan *gym ball* dalam

kedua teknik ini tidak hanya memfasilitasi mobilitas tetapi juga mendorong partisipasi aktif ibu dan keluarga (Mona Lisca *et al.*, 2025).

Teknik *pelvic rocking* ini dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu selama persalinan dikarenakan dapat meningkatkan pelepasan hormone endorphin di dalam tubuh. *Pelvis Goyang Latihan* melibatkan gerakan ritmis mengayun atau menggoyangkan panggul untuk meredakan tekanan pada tulang belakang dan meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul, yang dapat mengurangi intensitas nyeri Teknik ini sering dilakukan dengan bantuan alat sederhana seperti *gym ball* (bola latihan), yang memungkinkan ibu untuk mempertahankan posisi duduk atau berlutut sambil bergerak secara alami, sehingga meningkatkan rasa kontrol dan adaptasi terhadap kontraksi (Rahim *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Amalia Yunia Rahmawati, 2023) Pengaruh Teknik *Rebozo* Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,012 < (0,05)$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh intensitas nyeri pada kelompok pretest dan kelompok posttest dimana nilai rata-rata rasa nyeri pada kelompok intervensi 6.90 dan rata rata rasa nyeri pada kelompok kontrol 4.33. Terdapat pengaruh teknik *rebozo* terhadap nyeri persalinan. Kemudian penelitian menurut (Anuhgera *et al.*, 2021) Penerapan *Birth Ball* Dengan Teknik *Pelvic Rocking* Terhadap Lama Persalinan Pada Kala I Fase Aktif bahwa hasil penelitian menunjukkan *birth ball* dengan teknik *pelvic rocking* dapat mempercepat lama persalinan kala I fase aktif sebesar 52,61% dibandingkan tanpa menggunakan *birth ball* dan diperkuat dengan nilai $p=0.001$ yang menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi *birth ball* dengan teknik *pelvic rocking* terhadap lama persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu, terdapat Ibu dalam menghadapi nyeri persalinan kala 1 yang berjumlah 2 orang Pasien ibu hamil. Kemudian penulis melakukan wawancara dan pengumpulan data melalui salah satu Bidan di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu dan dikatakan bahwa dalam membantu persalinan Kala 1

biasanya bidan hanya melakukan teknik *exercise ball*, belum ada penerapan teknik *Rocking Exercise* ataupun Teknik *Rebozo* menggunakan *Gym Ball*.

Berdasarkan data dan latar belakang di atas adalah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai topik “Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Untuk Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1 Di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Gambaran Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Untuk Meningkatkan Adaptasi Ibu Dalam Menghadapi Nyeri

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran penerapan teknik *pelvis rocking exercise* dan teknik *rebozo* menggunakan *gym ball* dalam menghadapi nyeri persalinan kala 1.

1. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden meliputi usia responden, usia kehamilan, skala nyeri, Upaya yang pernah dilakukan untuk mengatasi nyeri.
- b. Diketahui diagnosa keperawatan nyeri persalinan pada ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026.
- c. Diketahui intervensi keperawatan nyeri persalinan pada ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026.
- d. Diketahui skala Nyeri ibu sebelum intervensi *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026.
- e. Diketahui skala nyeri ibu sesudah dilakukan Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Untuk Meningkatkan Adaptasi Ibu Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1 di Praktik Mandiri Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2026.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Memperluas pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman di bidang keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan Maternitas. Melalui penelitian ini, akan tercipta pemahaman yang lebih mendalam mengenai Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* Untuk Meningkatkan Adaptasi Ibu Dalam Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1.

2. Bagi Akademik

Penelitian ini juga memiliki manfaat yang signifikan bagi mahasiswa serta institusi pendidikan lainnya sebagai sumber referensi yang berharga dalam konteks pembelajaran terkait. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman, memperluas wawasan, serta memberikan nilai tambah dalam proses pembelajaran bagi pembaca yang berminat.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan berharga dan kontribusi yang bermanfaat dalam pengelolaan pasien. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat membantu peningkatan pendekatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan khusus Ibu yang sedang menghadapi Menghadapi Nyeri Persalinan Kala 1.

4. Bagi Pasien Dan Keluarga

Mendapatkan sumber informasi pengetahuan serta manfaat tentang Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan Teknik *Rebozo* Menggunakan *Gym Ball* untuk meningkatkan adaptasi ibu dalam Menghadapi nyeri persalinan kala 1.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki potensi menjadi acuan bagi peneliti yang akan melakukan studi di masa mendatang mengenai Penerapan Teknik *Pelvis Rocking Exercise* dan teknik *rebozo* menggunakan *gym Ball* Untuk Meningkatkan adaptasi Ibu dalam menghadapi nyeri Persalinan Kala I.