

**MANFAAT TEKNIK REBOZO TERHADAP PERSALINAN****<sup>1</sup>T. Marzila Fahnawal, <sup>2</sup>Prasida Yunita**<sup>1</sup>tmarzilafahnawal@univbatam.ac.id, <sup>2</sup>ita.bidan88@univbatam.ac.id<sup>1,2</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam  
Jl. Abulyatama No 5, Batam**ABSTRACT**

*Childbirth is a series of processes that end with the production of the results of conception from intrauterine to extrauterine by the mother. Labor pain is a subjective experience of the physical sensations associated with uterine contractions, dilation and thinning of the cervix, as well as fetal decline during labor. The purpose of this study is to obtain scientific reference sources about utilizing rebozo techniques for childbirth based on the results of previous research. The research method by conducting a literature search conducted until January 2022 through the Pubmed database and google scholar using the keyword rebozo technique against childbirth using more than 30 articles as a reference source. Rebozo technique is a nonpharmacological way or without the use of (traditional) medicine to help manage pain during labor. Rebozo technique is done by wrapping the rebozo around the pelvis and buttocks of pregnant women, then shaking it during the labor process. The swing of the rebozo is considered able to relax the mother and help position the baby into the birth canal. The rebozo technique is a practical non-invasive technique performed on women standing, lying down, or resting on their hands and knees. It involves the movement of a woman's hips that are gently controlled side by side using a special woven scarf and is performed well by midwives or other support people. Rebozo technique is usually done in pregnant women after 28 weeks of pregnancy, can also be carried out during labor.*

---

**Keywords : Rebozo technique, duration of labor****PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi dari intrauteri ke ekstrauteri oleh ibu. Tahapan awal dari persalinan adalah kala I yaitu adanya pembukaan dan dilatasi serviks, yang terdiri dari fase laten dan fase aktif. Fase laten adalah mulai adanya kontraksi yang teratur dan diikuti dilatasi serviks sampai dengan 3 cm sedangkan fase aktif adalah interval setelah fase laten yang diikuti dilatasi serviks sehingga lengkap (10 cm) (Rohani, Saswita R, 2018).

Dalam proses persalinan bila terjadi kelemahan dalam kontraksi uterus akan terjadi pembukaan serviks yang memanjang. Fase pembukaan serviks yang memanjang dapat disebabkan oleh kelemahan otot uterus dalam berkontraksi. Selain itu 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. Dan jika terjadi pembukaan serviks yang memanjang akan menyebabkan perpanjangan waktu kala I yang disebut dengan kala I memanjang (Surtiningsih, 2019).

Nyeri persalinan mulai timbul pada persalinan kala I fase laten, yaitu proses pembukaan serviks sampai dengan 3 cm, sedangkan pada fase aktif yaitu proses pembukaan serviks dari 4 -10 cm. Pada fase aktif menunjukkan puncak pembukaan terjadi peningkatan intensitas dan frekuensi kontraksi, sehingga respon intensitas nyeri berada pada fase ini (Reeder, Mertin, 2019). Sehingga masalah ini dapat mempengaruhi rangsangan nyeri lebih hebat dan lamanya proses persalinan. Dimana lama persalinan pada fase aktif idealnya tidak lebih dari 10 jam, sedangkan pada ibu multigravida lama persalinan kala I fase aktif kurang lebih 6-8 jam.

Menurut WHO dalam (Sondakh, 2020) kejadian persalinan lama bervariasi antara 1-7%. Selama kala I fase aktif pada ibu bersalin biasanya mengalami nyeri pada skala 6-9, mengalami rasa kecemasan, gelisah dan istirahat juga tidak dapat dengan tenang. Berdasarkan WHO (2019) penelitian di Amerika Serikat 70% - 80% wanita yang melahirkan mengharapkan proses persalinan berjalan tanpa rasa nyeri. Sehingga di Rumah Sakit swasta banyak melakukan persalinan secara seksio sesarea sebesar 20% sampai dengan 50%. Peningkatan persalinan secara seksio sesarea ini dikarenakan kebanyakan ibu bersalin tidak mau merasakan nyeri pada saat persalinan. Jumlah ibu bersalin di Indonesia tahun 2019 sebesar 5.050.637 orang, sedangkan di wilayah provinsi Jawa Barat tahun 2019 sejumlah 922.396 orang (Yunitasari, 2020).

Nyeri persalinan merupakan sebuah pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan pernapasan, tekanan darah, denyut nadi, diameter pupil, keringat, dan ketegangan pada otot (Wulandari, D. A., Putri, 2019).

Semua ibu hamil pasti akan mengalami rasa nyeri dan merasa khawatir selama proses persalinan. Pada nyeri persalinan dapat ditangani, meskipun nyeri tidak sampai hilang, namun setidaknya dapat mengurangi nyeri persalinan, sehingga dapat memberi rasa kenyamanan terhadap ibu selama proses persalinan. Intervensi penanganan nyeri yang ditentukan tergantung pada pilihan dan kondisi ibu bersalin ataupun perawat maternitas yang menanganinya. Penanganan nyeri persalinan maupun lama persalinan beraneka ragam, baik farmakologi maupun non farmakologi.

Rasa nyeri adalah hal normal sebagai akibat dari kontraksi rahim juga tekanan/dorongan kepala bayi pada jalan rahim, namun rasa nyeri bisa bertambah

dan menjadi tidak nyaman jika ditambah dengan rasa takut, khawatir atau kelelahan (Nyimas, 2020). Hal ini bisa mempengaruhi ibu bersalin sehingga berpotensi merubah rasa sakit menjadi "penderitaan" (Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe, 2021). Salah satu cara mengurangi rasa sakit dari persalinan adalah dengan menggunakan teknik Rebozo, yang merupakan cara non farmakologi untuk membantu mengelola rasa sakit selama persalinan. Teknik ini berasal dari Meksiko dimana wanita disana mempunyai tradisi menggunakan rebozo sebelum, selama dan setelah kelahiran. Rebozo adalah kain panjang yg biasa dipakai wanita meksiko untuk berkegiatan sehari - hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dll), yang dililitkan ke sekeliling panggul dan bokong ibu hamil, lalu menggoyangkannya selama proses persalinan berlangsung (Nurpratiwi, Hadi and Idriani, 2020). Ayunan dari rebozo dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memposisikan bayi ke jalur lahir (Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe, 2021).

Kebijakan pemerintah melalui organisasi profesi bidan dalam meningkatkan kualitas pelayanan dan kompetensi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam pertolongan persalinan dengan peningkatan ilmu terbaru dalam kebidanan yaitu pertolongan persalinan dengan gentle birth salah satunya tehnik rebozo. Rebozo adalah tehnik untuk memberikan ruang pada bayi dengan cara yang menyenangkan bagi ibu. Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya kontraksi (Cohen, 2019).

Rebozo telah populer digunakan di negara maju oleh tenaga kesehatan dalam melakukan pertolongan persalinan sebagai metode non-farmakologis. Teknik rebozo bersifat tehnik noninvasif, praktis yang dilakukan ketika ibu bersalin dalam posisi berdiri, berbaring atau posisi lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai. Hal

ini melibatkan gerakan pinggul ibu yang dikontrol dengan lembut dari sisi ke sisi menggunakan syal tenun khusus, dan dilakukan oleh bidan atau pendamping persalinan (Sewaka, 2020).

Teknik rebozo adalah cara nonfarmakologi atau tanpa menggunakan obat (tradisional) untuk membantu mengelola rasa sakit selama persalinan. Teknik ini berasal dari Meksiko dimana wanita disana mempunyai tradisi menggunakan rebozo sebelum, selama dan setelah kelahiran. Rebozo adalah kain panjang yg biasa dipakai wanita meksiko untuk berkegiatan sehari - hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dll). Tehnik rebonzo dilakukan dengan melilitkan rebozo ke sekeliling panggul dan bokong ibu hamil, lalu menggoyangkannya selama proses persalinan berlangsung. Ayunan dari rebozo dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memosisikan bayi ke jalur lahir (Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe, 2021). Teknik rebozo adalah sebuah teknik praktis non-invasif yang dilakukan pada wanita berdiri, berbaring atau bertumpu pada tangan dan lututnya. Ini melibatkan gerakan pinggul wanita yang melahirkan yang dikontrol dengan lembut berdampingan dengan menggunakan syal anyaman khusus, dan dilakukan dengan baik oleh bidan atau orang pendukung lainnya

Teknik Rebozo biasanya dilakukan pada ibu hamil setelah usia kehamilan 28 minggu, dapat juga dilaksanakan selama persalinan. Pada fase awal persalinan, dan setelah memasuki fase aktif, dilakukan dengan Teknik Shake The Apple Tree, merupakan salah satu yang paling umum dilakukan pada pinggul wanita yang akan melahirkan, dengan gerakan yang terkontrol untuk membantu mengayunkannya dari sisi ke sisi lain sedikit demi sedikit. Menurut Elloianza dalam (Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe, 2021) biasanya untuk praktisi yang membantu ibu dalam melakukan teknik rebozo menggunakan

posisi jongkok atau berdiri dengan sedikit menunduk.

Teknik Rebozo dapat dilakukan setiap minggu, setiap hari, dan di fase awal proses persalinan, disela sela kontraksi. Teknik Rebozo dapat dilakukan sesering mungkin untuk membuat ibu menjadi lebih nyaman. Adapun indikasi pada tehnik Rebozo yaitu dilakukan pada ibu hamil yang normal, persalinan normal dan nifas (Sewaka, 2020).

Teknik rebozo tidak dapat dilakukan pada ibu dengan kontraindikasi menunjukkan gejala atau resiko keguguran seperti perdarahan, terjadi keram atau kencang ditengah kehamilan, jika plasenta berada dianterior, detak jantung janin tidak setabil atau dalam keadaan sungsang (Sewaka, 2020).

Awal mulai persalinan, penolong persalinan maupun pendampingnya mulai menarik kain dan menggoyang-goyangkan bagian perut ibu secara lembut. Gerakan ini membantu ibu merasa lebih nyaman. Lilitan yang tepat akan membuat ibu merasa seperti dipeluk dan memicu keluarnya hormone oksitosin yang bisa membantu proses persalinan lebih lancar. Tidak hanya sebatas kenyamanan saat persalinan, Rebozo juga membantu memberikan ruang pelvic yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan lebih cepat (Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe, 2021).

Di Indonesia, teknik Rebozo ini sudah mulai diperkenalkan oleh tim pengembang Hipnobirthing dan Prenatal gentle birth. Lanny Kuswandy dan Yessie Aprilia dalam blog nya menyebutkan bahwa teknik ini memberi manfaat dalam menambah kenyamanan ibu dan mempercepat proses persalinan. Meskipun penelitian tentang Rebozo di Indonesia masih minim, namun telah banyak bidan menerapkan teknik ini pada klien mereka.

## TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui efektifitas teknik rebozo terhadap pembukaan serviks dan

penurunan kepala janin ibu bersalin kala I pada fase aktif.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*library research*) dengan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur yang mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian para peneliti kemudian diamati kembali agar menjadi bahan penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam hal mengamati dan menganalisa fenomena yang terjadi.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian (Iversen, M. L., Midtgaard, J., Ekelin, M., Hegaard, 2019) tentang teknik rebozo untuk mengatasi malposisi janin berjumlah 7 responden, PROM berjumlah 3 responden, penurunan janin berjumlah 3 responden, pereda nyeri berjumlah 1 responden, memperkuat kontraksi 2 responden dan dystocia 1 responden. Teknik rebozo dengan posisi berdiri, tangan dan lutut, serta berbaring bahwa pengalaman para wanita dengan teknik rebozo secara keseluruhan sangat positif, salah satunya meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Ibu bersalin multigravida dengan lamanya persalinan kala I sebanyak 18 responden (51,4%) dengan lamanya persalinan 9 jam. Sedangkan lama persalinan pada kala II sebanyak 29 orang (82,9 %) dengan lamanya persalinan 61-100 menit.

Dari hasil penelitian (Yuriati and Khoiriyah, 2021) yang berjudul persalinan nyaman dengan tehnik rebonzo didapat hasil bahwa mean lama kala I persalinan pada kelompok perlakuan (teknik Rebozo) sebesar 1,20, sedangkan mean kelompok kontrol sebesar 1,73. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan mean kala I persalinan pada responden kelompok perlakuan (teknik Rebozo) dan responden kelompok kontrol. Berdasarkan uji independent t-test didapatkan P value 0,002 dan karena P

value  $0,002 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga disimpulkan ada pengaruh dilakukan teknik rebozo terhadap lama kala I pada persalinan.

Menurut penelitian (Munafiah *et al.*, 2020) yang meneliti tentang Manfaat Teknik Rebozo terhadap kemajuan persalinan menyimpulkan bahwa terdapat efektifitas pemberian teknik rebozo terhadap pembukaan serviks dan penurunan kepala janin pada ibu bersalinan kala I fase aktif dan teknik rebozo sangat bermanfaat terhadap kemajuan persalinan.

Hasil penelitian (Nurpratiwi, Hadi and Idriani, 2020) dengan judul teknik rebozo terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif dan lamanya persalinan pada ibu multigravida menunjukkan bahwa pengukuran nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada pre intervensi RSTA sebesar 8,59 dengan standar deviasi 0,939. Pengukuran nilai rata-rata intensitas nyeri persalinan pada post intervensi RSTA sebesar 7,94 dengan standar deviasi 1,029. Hasil analisis dependent sample t test terlihat nilai signifikansi 2 arah (2-tailed) sebesar  $0,007 < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pre dan post pada intervensi teknik rebozo shake the apples. Hasil analisis dependent sample t-test terlihat nilai signifikansi 2 arah (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pre dan post pada intervensi teknik rebozo sifting while lying down.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abarca, 2021) dengan judul Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara dapat diketahui bahwa rata-rata lama kala I fase aktif pada pre-test diperoleh 5, sedangkan pada post-test diperoleh 7,43. Nilai standar deviasi pre-test 2,112 dan post-test 1,342. Standar error mean untuk pre-test 0,565 dan post-test 0,359. Karena rata-rata lama persalinan post-test 7,43  $>$  pre-test 5, maka secara deskriptif ada perbedaan lama persalinan kala I antara pre-test dan post-

test, yang artinya persalinan kala I fase aktif lebih cepat pada kelompok post-test.

Hasil penelitian tentang manfaat tehnik rebonzo terhadap kemajuan persalinan dapat dilihat dari penelitian (Munafiah *et al.*, 2020) dengan hasil nilai median setelah dilakukan teknik Rebozo sebesar 10,0 dan kontrol sebesar 9,00. Uji statistic menggunakan Mann-Whitney Test diperoleh selisih p-value antara kelompok intervensi teknik Rebozo dan kontrol sebesar  $0,018 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan efektifitas intervensi dan kontrol terhadap pembukaan serviks ibu bersalin kala I fase aktif, sehingga disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian teknik Rebozo terhadap pembukaan serviks dan penurunan kepada janin pada ibu bersalin kala I fase aktif dan teknik Rebozo sangat bermanfaat terhadap kemajuan persalinan.

Hasil penelitian (Sulastry, 2021) yang berjudul Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Covid-19 Dan Teknik Rebozo diperoleh 27 (84 %) responden merasakan manfaat teknik Rebozo yaitu nyeri pinggang berkurang, nyeri perut bawah berkurang, dan 32 (100%) responden merasakan lebih rileks setelah melakukan teknik rebozo.

Dalam penelitian (Rusniati, R., Halimatussakdiah, H., 2019) lama proses persalinan pada fase aktif 6 jam. Pada kala II pada multigravida lamanya persalinan 1 jam. Hal ini disebabkan adanya penekanan teknik rebozo pada tulang panggul membantu mengendurkan otot-otot di sekitar panggul dan penekanan bagian lumbal akan meningkatkan reseptor oksitosin yang menyebabkan kualitas kontraksi uterus menjadi adekuat, sehingga penurunan presentasi menjadi lebih cepat mempengaruhi percepatan proses persalinan. Selain hal tersebut bisa juga dipengaruhi dari kondisi jalan lahir, karena jalan lahir pada multigravida lebih lunak dibandingkan yang primigravida, hal ini memungkinkan percepatan lamanya persalinan.

Penelitian (Cohen, 2019) tentang menggambarkan tiga teknik berbeda yang dapat digunakan dengan Rebozo untuk memperbaiki malposisi janin selama persalinan, dilakukan selama 5-10 menit, membantu mengendurkan panggul otot dan ligamen, memungkinkan janin lebih bebas berputar sesuai posisinya, sehingga kelahiran tanpa hambatan.

Berdasarkan penelitian (Amelia, 2020) bahwa pada ibu bersalin multigravida dengan lamanya persalinan kala I sebanyak 18 responden (51,4%) dengan lamanya persalinan 9 jam. Sedangkan lama persalinan pada kala II sebanyak 29 orang (82,9 %) dengan lamanya persalinan 61-100 menit

## PEMBAHASAN

Menurut WHO, persalinan normal adalah persalinan yang dimulai secara spontan (dengan kekuatan ibu sendiri dan melalui jalan lahir), beresiko rendah pada awal persalinan dan presentasi belakang kepala pada usia kehamilan antara 37-42 minggu setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi yang baik (Riskesmas, 2019).

Persalinan merupakan proses memindahkan janin, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus dan melalui jalan lahir. Berbagai perubahan dapat terjadi pada sistem reproduksi wanita dalam beberapa hari dan minggu sebelum persalinan dimulai. Persalinan sendiri dapat berarti mekanisme yang terlibat dalam proses dan tahapan yang dilalui Wanita (Sondakh, 2020).

Teknik rebozo adalah terapi non farmakologi untuk mempercepat kala I pada ibu bersalin. Dalam penelitian membuktikan keefektifan tehnik rebozo untuk kala I sehingga dapat mempercepat kemajuan persalinan. Teknik rebozo berfungsi sebagai optimalisasi posisi janin karena otot ligamen dalam panggul dan rahim dalam posisi tegang sehingga janin dalam rahim dalam posisi tidak optimal. Teknik rebozo dilakukan dengan 2 jenis yaitu shifting dan shake apple tree. Rebozo

shifting berguna untuk membantu otot-otot ligament di dalam rahim sedangkan apple tree lebih ke ligamen otot panggul. Jika otot ligamen ibu tegang dan dengan posisi melahirkan yang kurang bagus akan mengakibatkan rahim dalam posisi miring sehingga bayi sulit untuk turun ke panggul. Dimana seharusnya di usia kehamilan 38 minggu janin sudah turun ke panggul. Maka teknik rebozo sangat membantu ibu dalam proses persalinan (Cohen, 2019).

Teknik Rebozo ini dapat membantu untuk menjadi lebih rileks tanpa bantuan obat apapun. Hal ini membuat teknik ini sangatlah berguna ketika persalinan lama dan mulai merasa tidak nyaman terhadap persalinan. Selain itu, teknik ini juga dapat digunakan untuk memberikan ruang ke bayi, sehingga bayi Anda dapat berada di posisi yang seoptimal mungkin untuk persalinan (Amelia, 2020).

Kenyamanan adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi. Hal ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan terpenuhi. Rebozo dapat digunakan selama persalinan untuk membantu otot-otot dan serat otot dalam ligament uterus rileks sehingga mampu mengurangi rasa sakit ketika adanya kontraksi. Sebagian dari para peneliti menyatakan bahwa rebozo dapat menciptakan efek positif psikologis dari perasaan dan dukungan yang didapatkan ibu bersalin dari tim pendukung persalinan seperti bidan, suami, dan keluarga ketika mereka menggunakan rebozo sehingga persalinan berjalan lancar, mudah, dan nyaman (Dekker, 2019).

Pada teknik rebozo shake the apples dan rebozo sifting while lying down apples secara teknik sangat aman dan lebih rileks bila dilakukan sesuai protokol teknik rebozo, dan secara privasi pakaian pasien tetap lengkap, tirai atau pintu ruangan ditutup, ventilasi ruangan cukup baik dan secara ekonomi pasien tidak mengeluarkan biaya sama sekali dan dari segi waktu juga sangat singkat. Namun mengingat responden pada penelitian ini pada ibu

multigravida, selain dari pengaruh teknik rebozo ini, maka kemungkinan bisa juga dipengaruhi adanya faktor yang lain seperti paritas, pengalaman persalinan, dan koping individu dalam menghadapi persalinan. Begitu juga dengan lamanya persalinan, dimana lamanya persalinan dalam penelitian ini kemungkinan dapat dipengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pasien seperti ketebalan persio servik, power, his dan rasa cemas pasien (Iversen, M. L., Midtgaard, J., Ekelin, M., Hegaard, 2019).

Menurut (Astuti, Indria; Noviyanti, 2019) ketegangan di dalam ligamen pelvis dapat berdampak pada ruang yang harus ditempuh bayi di dalam rahim, teknik tersebut adalah Shifting yang dilakukan dalam rebozo dengan meminta ibu dalam posisi merangkak, atau meletakkan tubuhnya sambil memeluk birthball atau berdiri sambil memegang kursi. Ketika merasakan kontraksi, pendamping persalinan akan menarik kain dan menggoyang-goyangkan bagian perut ibu secara lembut seperti gerak mengayak. Gerakan ini dapat mengurangi nyeri kala I karena adanya relaksasi diperut bagian bawah dan membuat ini merasa lebih nyaman. Lilitan yang tepat akan membuat ibu merasa dipeluk dan memicu keluarnya hormon oksitosin atau hormon senang supaya persalinan ibu lebih lancar, sehingga dapat mempercepat persalinan kala I.

Teknik rebozo berikutnya adalah teknik shake the apple tree, lebih cenderung ke ligament otot panggul sehingga dapat mengurangi rasa sakit di pinggang. Teknik ini dilakukan dengan mengerakkan pelan-pelan bagian bokong ibu sesuai kenyamanan menggunakan selendang dan kedua tangan menopang pada Bola gym atau dapat menggunakan kursi sofa dilapisi bantal. (Iversen, M. L., Midtgaard, J., Ekelin, M., Hegaard, 2019) menyatakan bahwa 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri, dan hanya 10- 15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri.

Tehnik Rebozo merupakan selendang tradisional atau secarik kain yang digunakan para bidan di Eslandia untuk membantu ibu melahirkan. Dengan tehnik Rebozo dililitkan di sekitar panggul dan bokong, kemudian menggoyangkannya pelan-pelan, gerakan ini bisa dilakukan mulai trimester III sampai persalinan dan diyakini dapat membuat ibu hamil rileks dan membantu bayi menemukan jalan lahir. Tehnik ini dapat dilakukan untuk kehamilan, persalinan, postpartum, dan bahkan untuk kesuburan (Dekker, 2019).

Menurut (Febby, 2020) dalam artikel Rebozo Technique: Membantu Persalinan Lebih Nyaman dengan Kain Jarik, untuk mendapatkan persalinan yang nyaman dilakukan tehnik Rebozo dimana pasangan akan melilitkan kain jarik di bagian perut ibu ketika ibu mulai merasakan kontraksi, pendamping persalinan akan menarik kain dan menggoyang-goyangkan kain bagian perut ibu secara lembut. Lilitan yang tepat akan membuat si ibu merasa seperti dipeluk dan memicu keluarnya hormone oksitosin yang bisa membuat proses persalinan lebih lancar. Tidak hanya sebatas kenyamanan saat persalinan, Rebozo juga membantu memberikan ruang pelvis yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan menjadi lebih cepat.

Menurut (Kirby, 2020) Rebozo merupakan selendang atau syal tradisional dari Meksiko dan dimanfaatkan sebagai penatalaksanaan non farmakologi dengan beberapa tehnik rebozo salah satunya tehnik Rebozo Shake The Apples dan tehnik Rebozo Sifting While Lying Down ini sangat mendukung untuk kenyamanan dan kekuatan dalam proses persalinan. Tehnik Rebozo Shake The Apples dan Rebozo Sifting While Lying Down juga memberi efek positif pada persalinan, salah satunya meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Tiga tehnik rebozo yang berbeda untuk memperbaiki malposisi janin, namun disamping memperbaiki malposisi janin tehnik ini juga dapat memberikan rasa nyaman pada ibu

persalinan, karena dengan tehnik ini dapat membantu mengendurkan panggul otot dan ligamen, sehingga memungkinkan janin lebih bebas berputar sesuai posisinya. Hal tersebut terbukti bahwa tehnik Rebozo Shake The Apples maupun tehnik Rebozo Sifting While Lying Down sangat berpengaruh terhadap nyeri persalinan.

Menurut (Tetti Solehati, 2019) bahwa posisi Genu Pektoral posisi bungkuk dan bertopang di atas lutut dan tangan memegang gymball. Keuntungan dari posisi ini adalah mengurangi sakit punggung karena tidak ada tekanan/tumpuan di area tersebut. Suplai oksigen juga meningkat untuk bayi, posisi ini mendukung sekali dengan penekanan rebozo pada lumbosacral sebagai relaksasi. Satu-satunya kekurangan dari posisi ini adalah lutut bisa sakit. Sedangkan posisi semi fowler dimana posisi setengah duduk juga posisi melahirkan yang umum diterapkan di berbagai rumah sakit/klinik bersalin di Indonesia. Posisi ini mengharuskan ibu duduk dengan punggung bersandar bantal, kaki ditekuk dan paha dibuka ke arah samping. Keuntungan posisi ini membuat ibu merasa nyaman. Sumbu jalan lahir yang perlu ditempuh untuk bisa keluar lebih pendek. Suplai oksigen dari ibu ke janin berlangsung optimal. Kekurangan posisi ini bisa menyebabkan keluhan pegal di punggung dan kelelahan, apalagi kalau proses persalinannya lama.

Pada tehnik Rebozo Shake The Apples dan Rebozo Sifting While Lying Down Apples secara tehnik sangat aman dan lebih rileks bila dilakukan sesuai protokol tehnik Rebozo, dan secara privasi pakaian pasien tetap lengkap, tirai atau pintu ruangan ditutup, ventilasi ruangan cukup baik dan secara ekonomi pasien tidak mengeluarkan biaya sama sekali dan dari segi waktu juga sangat singkat. Namun mengingat responden pada penelitian ini pada ibu multigravida, selain dari pengaruh tehnik Rebozo ini, maka kemungkinan bisa juga dipengaruhi adanya faktor yang lain seperti paritas, pengalaman persalinan, dan koping individu dalam menghadapi

persalinan. Begitu juga dengan lamanya persalinan, dimana lamanya persalinan dalam penelitian ini kemungkinan dapat dipengaruhi kondisi fisiologis maupun psikologis pasien seperti ketebalan porsio servik, power, his dan rasa cemas pasien (Sewaka, 2020).

Menurut (Puspitasari, I Astuti, 2019) proses persalinan meliputi empat faktor yang saling terkait selama proses persalinan yaitu power, passage, passanger dan psikis. Hal ini juga yang dapat mempengaruhi lamanya persalinan. Sejalan juga dengan penelitian (Supliyani, 2020) tentang pengaruh masase punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala I yang mana titiknya sama-sama di area lumbal sampai kesakrum yang membantu menurunkan nyeri persalinan dan lamanya persalinan. Teknik Rebozo Shake The Apples dan Rebozo Sifting While Lying Down juga memberi efek positif pada persalinan, salah satunya meningkatkan rasa kenyamanan selama persalinan. Adapun didalam penelitian Iversen terdapat tehnik Rebozo Shake The Apples dengan tehnik Rebozo Sifting While Lying Down yang mana diantara dua tehnik ini sama-sama memberi kenyamanan pada pasien. Dimana tehnik rebozo ini secara anatomis dapat menekan area lumbal sampai koksigis dengan kain lurik atau rebozo, dengan stimulus tehnik Rebozo ini dapat mengakibatkan peregangan pada otot panggul dan mengeluarkan endorphin dalam darah, dan membantu mengatur kontraksi serta mengembalikan keseimbangan pada proses persalinan.

## KESIMPULAN

Hasil dari seluruh artikel penelitian yg dilakukan oleh beberapa peneliti tentang manfaat tehnik rebonzo terhadap kemajuan persalinan didapatkan bahwa seluruh hasil penelitian terdapat hubungan antara tehnik rebonzo dengan proses persalinan dimana efektivitas pemberian tehnik rebozo pada pembukaan serviks dan penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala I fase aktif. dan

teknik rebozo sangat bermanfaat terhadap kemajuan persalinan. Dengan tingkat keberhasilan rata-rata 8 kali menurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dan mempercepat proses persalinan.

## SARAN

1. Tenaga kesehatan agar memberikan informasi dan pelayanan kebidanan kepada ibu bersalin dengan cara non farmakologi khususnya dalam pengurangan nyeri persalinan. Salah satunya dengan menggunakan tehnik rebonzo.
2. Diharapkan ibu bersalin lebih aktif mencari informasi terkait dengan proses persalinan seperti tehnik-tehnik pengurangan nyeri persalinan agar dapat melakukan persalinan dengan aman dan nyaman
3. Bagi para peneliti agar lebih meningkatkan penelitian tentang pengobatan non farmakologi atau cara tradisional dengan mempertimbangan budaya lokal

## DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021) 'Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara', *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1).
- Amelia (2020) *Rebozo dan Endorphin Massage untuk Memperlancar Proses Melahirkan*. Available at: <https://www.haibunda.com/kehamilan> (Accessed: 31 January 2022).
- Astuti, Indria; Noviyanti, N. (2019) 'Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Cimahi', *The Southeast Asia Journal Of Midwifery*, 1.
- Cohen, T. (2019) 'Rebozo Technique for Fetal Malposition in Labor', *Journal Midwifery Women's Heal*.

- Dekker, R. (2019) *Rebozo During Labor for Pain and Relief*. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/rebozo%02during-labor-for-pain-relief> (Accessed: 31 January 2022).
- Dena Simbolon; Ganda Agustina Hartati; Siburian; Urhuhe (2021) 'Menguji Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Persalinan.', *Media Sains Indonesia*, 1.
- Febby (2020) *Rebozo Technique: Membantu Persalinan Lebih Nyaman dengan Kain Jarik*.
- Iversen, M. L., Midtgaard, J., Ekelin, M., Hegaard, H. K. (2019) 'Danish Women's Experiences of the Rebozo Technique during Labour', *Journal of the Swedish Association of Midwives*, 11.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Kirby, G. (2020) 'Comfort and Strength in Labor Using the Rebozo', *Journal Midwifery Women's Heal*, 3.
- Munafiah, D. et al. (2020) 'Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Kemajuan Persalinan', *Midwifery Care Journal*, 1(3), pp. 23–27.
- Nurpratiwi, Y., Hadi, M. and Idriani, I. (2020) 'Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif dan Lamanya Persalinan pada Ibu Multigravida', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), pp. 293–304. doi: 10.31539/jks.v4i1.1627.
- Nyimas, I. R. R. A. (2020) 'Pelatihan Teknik Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Dengan Massage Effleurage Pada Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2019.', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejema*, 1.
- Puspitasari, I Astuti, D. (2019) 'Tehnik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I', *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 8.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Reeder, Mertin, G. (2019) *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan keluarga*. 8th edn. Jakarta: EGC.
- Riskesdas, L. (2019) 'Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan', in. Jakarta: Kementrian Kesehatan Replublik Indonesia.
- Rohani, Saswita R, M. (2018) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rusniati, R., Halimatussakhiah, H. (2019) 'Tindakan Keperawatan Post Partum Normal dan Adaptasi Fisiologi pada Ibu Postpartum di Rumah Sakit Aceh', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2. Available at: <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/4533>.
- Sewaka, A. (2020) *Rebozo dan Endorphin Massage untuk Memperlancar Proses Melahirkan*. Available at: <https://www.haibunda.com/kehamilan/2%0A0171111155728-49-9038/rebozo-dan%02endorphin-massage-untuk%02memperlancar-proses-melahirkan>.
- Sondakh, J. (2020) *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Sulastry, P. R. (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Covid-19 Dan Teknik Rebozo', 1(8), pp. 384–391. doi: 10.36418/comserva.v1i8.60.
- Supliyani, E. (2020) 'Pengaruh Masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I', *Jurnal KebidananBidan*, 3.
- Surtiningsih (2019) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lama Waktu Persalinan Di Puskesmas Klampok 1 Kabupaten Banjarnegara', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8.

- Tetti Solehati, T. (2019) ‘Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada persalinan’, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3.
- Wulandari, D. A., Putri, A. N. T. (2019) ‘Aplikasi Teknik Effleurage sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu’, *Jurnal Urecol*. Available at: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/233/229>.
- Yunitasari, E. (2020) ‘Efektifitas Hand Massage, Foot Massage Dan Kombinasi Terhadap Nyeri Pasien Post’, *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3.
- Yuriati, P. and Khoiriyah, E. (2021) ‘Persalinan Nyaman Dengan Teknik Rebozo’, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), p. 287. doi: 10.26751/jikk.v12i2.1052.