

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Data obtained from Basic Health Research in 2021 shows that 82.1% of pregnant women underwent K4 in Lampung and the proportion of health facilities where they were first referred when experiencing pregnancy complications was 6.9% in the Community Health Center. Based on the Balai Krakatau Clinic register data for the last 3 months (January-March) 2022, there were 120 pregnant women in the third trimester of 2022, with 60 pregnant women in the first trimester, 30 people in the second trimester, and 30 people in the third trimester. Of the 30 third trimester pregnant women, 20 people (66.7%) complained of back pain both upper and lower, and 10 people (33.3%) complained of pain in the hips, buttocks and spreading to the leg area.

Purpose: To determine nursing care for pregnant women in the third trimester with discomfort and lower back pain using the pelvic rocking method at the Balai Krakatau Kemiling Clinic, Bandar Lampung in 2022.

Method: This research uses an approach to writing a case study report that focuses on nursing care for pregnant women in the third trimester with low back pain comfort disorders using the pelvic rocking method. The subjects or patients managed in this study were 3 third trimester pregnant women used in this case study, TM III pregnant women who met the criteria. The criteria for the sample as a subject of nursing care were attending pregnancy classes at the Balai Krakatau Clinic, the patient experiencing low back pain in the third trimester, the mother's age in the range of 25-35 years, primiparous and multiparous parity, an ideal weight gain of 9 kg during pregnancy from the first trimester to the third trimester, have complete medical records in the clinical register, the patient is willing to be sampled, and receives nursing care as outlined in an informed consent letter.

Results: Assessment of Mrs. D Mrs. A, And Mrs. W found that the patient's main complaint was lower back pain during the third trimester of pregnancy. The nursing diagnosis obtained was discomfort and pain related to changes in body weight and musculoskeletal burden of TM III pregnant women. The intervention was carried out for 3 days by providing pelvic rocking for 3 days with a duration of 30 minutes for 1 treatment. The 3-day implementation study showed that some of the problems had been resolved, which was indicated by a decrease in the scale of lower back pain in pregnant women in the third trimester. The results of the evaluation carried out over three days showed that all problems could be resolved.

Conclusion: The nursing diagnosis obtained was discomfort and pain related to changes in body weight and musculoskeletal load of TM III pregnant women. Providing intervention for 3 days with 30 minutes of pelvic rocking for 1 treatment showed a decrease in the scale of lower back pain in pregnant women in the third trimester.

Suggestion: The results of this research can be applied as a rational consideration for approaching pregnant women in the third trimester who experience low back pain by providing education on pelvic rocking exercises during pregnancy classes. Next researchers used different variables by comparing other complementary therapies, such as warm compresses and yoga therapy.

Keywords: Lower Back Pain; Pelvic Rocking; TM III Pregnancy.

Pendahuluan: Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 82.1 % di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 6.9 % di Puskesmas. Berdasarkan data register Klinik Balai Krakatau pada 3 bulan terakhir (Januari-Maret) 2022 pada data ibu hamil trimester III tahun 2022 terdapat 120 orang dengan jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 60 orang, trimester II sebanyak 30 orang, dan trimester III sebanyak 30 orang. Dari 30 orang ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang (66.7%) yang mengeluh nyeri punggung baik bagian atas ataupun bawah, dan 10 orang (33.3%) mengeluhkan nyeri dibagian pinggul, bokong dan menyebar ke area tungkai kaki.

Tujuan: Untuk mengetahui asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung bawah melalui metode *pelvic rocking* di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2022.

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan pada penulisan laporan studi kasus yang berfokus pada asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung bawah melalui metode pelvic rocking. Subyek atau pasien kelolaan pada penelitian ini sebanyak 3 orang ibu hamil trimester 3 yang digunakan dalam studi kasus ini adalah ibu hamil TM III yang memenuhi kriteria. Kriteria sampel sebagai subyek asuhan keperawatan yakni mengikuti kelas hamil di Klinik Balai Krakatau, pasien mengalami masalah nyeri pinggang trimester III, usia ibu pada rentang 25-35 Tahun, paritas primipara dan multipara, kenaikan BB Ideal 9 Kg selama kehamilan trimester I hingga trimester III, memiliki rekam medik lengkap dalam register klinik, pasien bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan yang dituangkan dalam surat persetujuan (informed consent).

Hasil: Pengkajian pada Ny. D Ny. A, Dan Ny. W didapatkan keluhan utama pasien mengatakan nyeri punggung bawah selama kehamilan Trimester III. Diagnosa keperawatan yang didapat adalah gangguan rasa nyaman nyeri bd perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian *pelvic rocking* selama 3 hari dengan durasi 30 menit selama 1 kali perlakuan. Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan semua masalah dapat teratasi.

Simpulan: Diagnosa keperawatan yang didapat adalah gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III. Pemberian intervensi selama 3 hari dengan pemberian *pelvic rocking* berdurasi 30 menit selama 1 kali perlakuan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

Saran: Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri pinggang dengan memberikan edukasi latihan *pelvic rocking* saat kelas hamil. Peneliti selanjutnya menggunakan variabel yang berbeda dengan membandingkan terapi komplementer lainnya, seperti kompres hangat dan terapi yoga.

Kata kunci: Kehamilan TM III; Nyeri Punggung Bawah; Pelvic Rocking.

PENDAHULUAN

Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Sukeksi, Kostania, & Suryani, 2018).

Seiring dengan membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan, sehingga Ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan hal ini terjadi pada trimester III. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang (Thahir, 2018). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu hamil. Nyeri ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup Ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari - hari.

Menurut Data Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2021 jumlah kematian kehamilan sebanyak 43.005 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 42.452 kehamilan (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021). Data Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2020 angka kehamilan pada tahun 2019 yaitu sebesar 59.43 data ini naik dibanding pada tahun 2018 yaitu sebesar 50.44 (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020). Data kehamilan di Klinik Balai Krakatau pada tahun 2021 sebanyak 201 ibu hamil (Purwaningsih, & Supatmi, 2021).

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% (Veronica, Kumalasari, & Gustianingrum, 2021).

Hasil data nasional menunjukkan bahwa banyaknya ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

5.221.784 orang. Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi.

Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 82.1% di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 6.9% di Puskesmas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang direkomendasikan oleh dokter dan terapi non farmakologi seperti istirahat cukup, kompres air hangat, relaksasi, aroma terapi, mengikuti kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana (Kartikasari, & Nuryanti, 2016). Gerakan yang sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya adalah menggunakan metode Pelvic Rocking Exercise yang dapat dilakukan ibu sendiri (Fitria, & Wahyuni, 2021).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan dengan menggunakan terapi non farmakologi dengan pelaksanaan latihan gerak panggul (*pelvic rocking*) dalam posisi berbaring dan duduk dapat mengurangi nyeri punggung (Agustin, & Rihardini, 2023).

Nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan pelvic rocking atau latihan gerak panggul yang dapat membantu peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Hardianti, Yuniarti, Yanniarti, Lubis, & Hartini, 2019).

Pelvic rocking dapat meminimalisir bahkan menghilangkan nyeri tulang belakang bagian bawah pada akhir masa kehamilan dan meningkatkan fungsi tubuh serta aktivitas ibu hamil trimester akhir yang sering terbatas aktivitas geraknya akibat nyeri

punggung bawah yang sering muncul (Ekasari, Yunita, & Hafid, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan pada penulisan laporan studi kasus yang berfokus pada asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung bawah melalui metode *pelvic rocking*. Subyek atau pasien kelolaan pada penelitian ini sebanyak 3 orang ibu hamil trimester 3 yang digunakan dalam studi kasus ini adalah ibu hamil TM III yang memenuhi kriteria.

Kriteria sampel sebagai subyek asuhan keperawatan yakni mengikuti kelas hamil di Klinik Balai Krakatau, pasien mengalami masalah nyeri pinggang trimester III, usia ibu pada rentang 25-35 Tahun, paritas primipara dan multipara, kenaikan BB Ideal 9 Kg selama kehamilan trimester I hingga trimester III, memiliki rekam medik lengkap dalam register klinik, pasien bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consent*). Agar dapat diperoleh data yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini. Teknik mengumpulkan data berdasarkan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan analisis data.

Penyusunan studi kasus berdasarkan etika penelitian yang terdiri atas, informed consent (persetujuan menjadi pasien), anonymity (tanpa nama), confidentiality (kerahasiaan), beneficence (berbuat baik), nonmaleficence (tidak merugikan), veracity (kejujuran), justice (keadilan), dan fidelity (menepati janji).

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D, Ny. A, Ny. W didapatkan nyeri punggung bawah. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. D, Ny. A, Ny. W adalah pasien mengatakan Nyeri pada pinggangnya. P (*Provocate*) atau penyebab dimana nyeri akan semakin terasa apabila ibu banyak melakukan aktivitas.

Q (*Quality*) kualitas yang dirasakan pada ibu hamil Trimester III seperti ditusuk-tusuk, R (*Region*) penyebaran nyeri pada daerah punggung bagian bawah dan menyebar pada area bokong hingga pinggul, S (*Severity*) keparahan yang dirasakan dapat diukur dengan skala verbal deskriptif

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

dibuktikan dengan nilai nyeri 6.6, dan 7. T (*Time*) beristitahat dan hilang timbul. waktu yang dirasakan apabila ibu kurang

Tabel 1. Evaluasi Nyeri Punggung Bawah

Responden	Nyeri	Nyeri	Selisih	Ketangan
	Sebelum	Sesudah		
Ny. D	6	2	4	Mengalami penurunan Nyeri
Ny. A	6	3	3	Mengalami penurunan Nyeri
Ny. W	7	3	4	Mengalami penurunan Nyeri

Dapat dilihat pada Tabel 1. evaluasi hari terakhir pemeriksaan nyeri punggung sebelum diberikan intervensi berupa *pelvic rocking* didapat nyeri dengan skala 6 dan 7 yang artinya ke tiga responden mengalami nyeri sedang hingga berat terkontrol, sedangkan setelah dilakukan *pelvic rocking* didapat nyeri dengan skala 2 dan 3 yang artinya ke tiga responden mengalami nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Analisis Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D, Ny. A, Ny. W didapatkan nyeri punggung bawah. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama seluruh pasien adalah nyeri pada pinggangnya.

Ibu hamil yang bekerja dengan berdiri lama beresiko lebih tinggi mengalami persalinan yang prematur. Ibu hamil sebaiknya menghindari pekerjaan yang dapat menyebabkan dirinya mengalami tekanan fisik (Resmaniasih, 2014). Ibu hamil sebaiknya menghindari melakukan pekerjaan yang dapat menyebabkan dirinya merasa sangat lelah dan selama bekerja sebaiknya ibu dapat meluangkan waktu untuk beristirahat dengan cukup. Ibu hamil yang memiliki riwayat penyulit dalam kehamilannya yang mungkin berulang seperti bayi dengan berat badan lahir rendah harus meminimalkan pekerjaan fisiknya (Hastuti, 2020).

Menurut pendapat peneliti riwayat kesehatan sekarang adalah pasien mengatakan nyeri pada pinggangnya, nyeri dirasakan ketika kelelahan bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah. Pasien bekerja sebagai ibu rumah tangga dan guru honorer, pasien juga mengeluh saat bangun tidur pinggangnya tersa nyeri, saat berjalan juga berhati-hati dan memijat bagian punggung bawahnya.

Perubahan tersebut merupakan perubahan fisiologis yang di alami oleh setiap ibu hamil meskipun tiap-tiap ibu hamil memiliki perubahan yang berbeda-beda. Pemeriksaan fisik untuk ibu

hamil harus dilakukan karena dengan pemeriksaan fisik yang dilakukan sedini mungkin kita bisa menyimpulkan ada atau tidaknya tanda bahaya dan resiko yang mungkin terjadi (Rustikayanti, Kartika, & Herawati, 2016).

Penyebab lain dari nyeri punggung yaitu paritas. Pada penelitian ini, mayoritas responden adalah multigravida. Pada multigravida akan mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi di bandingkan dengan primigravida. Wanita multigravida yang tidak pernah melakukan latihan otot abdomen cenderung memiliki kelemahan otot abdomen saat menopang uterus yang membesar, sedangkan primigravida memiliki otot yang sangat baik karena otot-otot tersebut belum pernah mengalami peregangan (Bangun, 2018).

Intervensi

Perencanaan keperawatan adalah penyusunan rencana tindakan keperawatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah sesuai dengan diagnosis keperawatan yang telah ditentukan dengan tujuan terpenuhinya kebutuhan pasien. Perencanaan keperawatan pada masalah hipertensi berdasarkan penatalaksanaan nyeri menggunakan *pelvic rocking* (Nufus, & Tridiyawati, 2023).

Menurut pendapat Zaky (2016) senam hamil dalam intervensi ini adalah berupa *pelvic rocking*. *Pelvic rocking* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Kapoor et al (2017) dalam

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

penelitiannya menyatakan bahwa pelvic rocking dapat membantu mengurangi nyeri, stress meningkatkan mood dan kesehatan. Selain itu pelvic rocking dapat mengurangi nyeri pada bagian panggul bawah.

Keluhan nyeri akan diperburuk oleh abdomen yang lemah karena menjadikan beban dipunggung semakin besar. Wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang masih baik karena belum pernah hamil, sehingga keluhan nyeri punggung bawah ini biasanya bertambah seiring meningkatnya paritas. Nyeripunggung juga dapat disebabkan oleh posisi bungkuk berlebihan, berjalan terlalu lama, dan angkat beban, terutama jika dilakukan saat wanita sedang lelah (Agustina, 2019).

Menurut pendapat penulis latihan goyang panggul dapat memperkuat otot-otot pinggang dan perut. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan sementara dari pinggang ibu sehingga nyeri pinggang pada persalinan tahap kedua dapat dikurangi. Memutar panggul bolak-balik selama sepuluh kali dan memutar panggul dari kiri ke kanan selama sepuluh kali dapat menghilangkan rasa sakit dan kekakuan pada wanita hamil. Selain itu, memutar panggul juga bisa membantu mengurangi tekanan di rongga perut dan meringankan sakit punggung dan pinggul. Di bawah pelatihan profesional, goyang panggul dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil karena orahgara yang mudah dan murah.

Implementasi

Pelaksanaan tindakan yang perawat lakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari hasil kesepakatan yang di susun bersama pasien. Pada Ny. D, Ny. A, Ny. W didapatkan diagnosa gangguan rasa nyaman nyeri pada punggung bawah ibu hamil TM III bd perubahan struktur otot dan tulang.

Tindakan melakukan *pelvic rocking* pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan Penelitian dilakukan dengan mengkaji nyeri punggung ibu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan pelvic rocking, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian. Kemudian pada Ibu hamil trimester III dilakukan pelvic rocking selama 3 kali, kemudian

diukur keluhan ibu hamil sesudah (*post test*) dilakukan pelaksanaan pelvic rocking (Susanti, & Apriani, 2019).

Pelaksanaan tindakan keperawatan pada Ny. D, Ny. A, Ny. W adalah melakukan demonstrasi cara melakukan gerakan pelvic rocking selama nyeri berlangsung pada hari Sabtu 25 Mei 2022 di kelas ibu hamil Klinik Balai Krakatau. Saat melakukan implementasi, perawat dalam melakukan perencanaan yang baik, dikarenakan adanya kerjasama yang baik dengan pasien, dan di dukung dengan pasien yang ingin bertanya, sehingga pelaksanaan tindakan tepat terlaksana dengan baik.

Evaluasi

Berdasarkan evaluasi hari terakhir pemeriksaan nyeri punggung sebelum diberikan intervensi berupa *pelvic rocking* didapat nyeri dengan skala 6 dan 7 yang artinya ke tiga responden mengalami nyeri sedang hingga berat terkontrol, sedangkan setelah dilakukan *pelvic rocking* didapat nyeri dengan skala 2 dan 3 yang artinya ke tiga responden mengalami nyeri ringan.

Secara umum nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan *redistribusi ligamen*, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot *abdomen* yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot *abdomen* meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar *pelvis*, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Rejeki, & Fitriani, 2019).

Sejalan dengan penelitian terdahulu sebanyak 30 responden masuk dalam penelitian, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta. Meski merupakan suatu masalah, 82% remaja hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya minum air hangat dan menekan bagian yang sakit (18%).

Para ibu hamil trimester II dan III mencari pertolongan kepada suami dan keluarga (87.2%) mengenai masalah yang timbul dan hanya 12.8% dari ibu hamil trimester II dan III yang mencari

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

pertolongan ke tenaga kesehatan (Purnamasari, 2019). Menurut peneliti, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal.

Latihan pelvic rocking dengan *birthing ball* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, hal ini disebabkan adanya gerakan-gerakan dalam latihan pelvic rocking dengan *birthing ball* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri.

Selain itu, gerakan yang dapat dilakukan dengan berbaring, merangkak maupun berdiri ini juga dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan ibu hamil akan semakin berkurang seiring dengan dilakukannya latihan ini. Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi melalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh melalui produksi hormon endorfin sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman.

SIMPULAN

Diagnosa keperawatan yang didapat adalah gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III. Pemberian intervensi selama 3 hari dengan pemberian *pelvic rocking* berdurasi 30 menit selama 1 kali perlakuan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri pinggang dengan memberikan edukasi latihan *pelvic rocking* saat kelas hamil. Peneliti selanjutnya menggunakan variabel yang berbeda dengan membandingkan terapi komplementer lainnya, seperti kompres hangat dan terapi yoga.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, R., & Rihardini, T. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung

Pada Ibu Hamil TRimester III Di Puskesmas Socah Bangkalan. *SNHRP*, 5, 2733-2740.

Agustina, Y. (2019). *Tehnik Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Kehamilan Dengan Pelvic Rocking Pada Ny. E 24 Tahun G1P0A0 Di PMB Nurhayati Lampung Selatan 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

Bangun, P. (2018). Pengaruh Yoga Teratur Pada Kehamilan Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Bawah Pada Primigravida Dan Multigravida.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2020. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-2020-2/>

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2021/>

Ekasari, D. J., Yunita, P., & Hafid, R. A. (2022). Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3).

Fitria, R., & Wahyuni, R. (2021). Efektivitas Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bpm Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(01), 44-54.

Hardianti, R. J., Yuniarti, Y., Yanniarti, S., Lubis, Y., & Hartini, L. (2019). *Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Puskesmas Basuki Rahmat Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Hastuti, W. S. (2020). *Faktor Risiko Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id

Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (studi kasus)

- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh endorphen massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL* (Vol. 1, No. 1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga tahun Anggaran 2021. Diakses dari: <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/LA KIP%20KESGA%202021.pdf>
- Nufus, O., & Tridiyawati, F. (2023). Pengaruh Pelatihan terhadap Keinginan Ibu dalam Penggunaan Gym Ball Pelvic Rocking. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1461-1468.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15.
- Purwaningsih, E., & Supatmi, S. (2021). Pelatihan Posyandu Sistem Lima Meja Masa Adaptasi Kebiasaan Baru di Dusun Soka Pundong Bantul. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(1), 35-46.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegall. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92-72.
- Resmaniasih, K. (2014). *Pengaruh teknik pemapasan diafragma terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III* (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Undip).
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 45-49.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh teknik akupressure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1).
- Susanti, L., & Apriani, S. (2019). Analisis Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Pelvic Rocking. *Masker Medika*, 7(1), 189-194.
- Tahir, M. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 18-23.
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 219-224.

Dwi Gustiani, Muhammad Ricko Gunawan*, Umi Romayati Keswara

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan.*Email: muhrickogunawan@malahayati.ac.id