

**PENGARUH TEKNIK *PELVIC ROCKING* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL MULTIGRAVIDA DI DESA JERUK MANIS WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTARAJA**

**Jusmala Sari<sup>1</sup>, Fibrianti,<sup>2</sup>Septika Lestari<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Dosen Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

Email: [jusmalasari11@gmail.com](mailto:jusmalasari11@gmail.com)

**Abstrak:** Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam rahim. Bertambahnya usia kehamilan menyebabkan semakin banyak perubahan yang dirasakan ibu hamil seperti rasa tidak nyaman di punggung bawah terutama di akhir kehamilan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan *Pelvic Rocking Exercise*. Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Multigravida di Desa Jeruk Manis wilayah kerja Puskesmas Kotaraja. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif*. Desain penelitian ini adalah *Pre experimental* dengan *one group pre test and post test design without control group*. Sampel berjumlah 14 ibu hamil dan diambil dengan teknik *Sampling Jenuh*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired T Test*. Hasil penelitian yang diperoleh dari 14 responden, sebelum diberikan teknik *pelvic rocking* 11 (78,6%) responden pada kategori nyeri sedang, 2 (14,3%) responden pada kategori nyeri ringan dan 1 (7,1%) responden ada pada kategori nyeri berat. Setelah diberikan teknik *Pelvic Rocking* sebanyak 10 (71,4%) responden pada kategori nyeri ringan, 4 (28,6%) responden pada kategori nyeri sedang dan tidak ada (0%) responden pada kategori nyeri berat. Hasil uji statistik menggunakan *uji paired t test* hasil  $\rho$  (rho) *value* adalah 0,000 dan kurang dari 0,05, artinya  $H_a$  diterima. Ada pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Multigravida di Desa Jeruk Manis wilayah kerja Puskesmas Kotaraja.

Kata Kunci : *Pelvic Rocking*, Nyeri Punggung,

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim). Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada ibu baik secara fisiologis maupun psikologis. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak perubahan yang dirasakan ibu hamil seiring pembesaran uterus pada kehamilan, pusat gravitasi tubuh berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan sikap tubuhnya. Sikap tubuh ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung bagian bawah (Andarmoyo, S & Suharti, 2017).

Sikap tubuh lordosi merupakan keadaan yang khas karena kompensasi posisi uterus yang membesar dan menggeser berat ke belakang lebih tampak pada masa trimester III yang menyebabkan rasa sakit bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban. Perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman di punggung bawah seperti lumbar dan nyeri ligamen terutama di akhir kehamilan (Syaiful dan Fatmawati, 2019).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9% (Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019).

Sekitar 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada kehamilan, persalinan hingga

post partum. Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kasmandra 2020 pada ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden sejak Mei-Juni 2018, meski merupakan suatu masalah, dari 82% kasus nyeri punggung hanya 12 % dari ibu hamil Trimester yang datang kepada tenaga kesehatan untuk mendapatkan penanganan dan pengobatan lebih lanjut (Kasmandra, 2020).

Berdasarkan cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil di Provinsi NTB Tahun 2022 jumlah sasaran proyeksi ibu hamil Kabupaten/Kota sebanyak 107.982 jiwa di 10 Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi NTB. Jumlah cakupan pelayanan ANC K1 Kabupaten/Kota yaitu 109.961 ibu hamil (101,8%). Sedangkan untuk jumlah cakupan pelayanan K4 Kabupaten/Kota yaitu 101.037 ibu hamil (93,6%). Di Lombok Timur sendiri jumlah proyeksi ibu hamil tahun 2022 trimester I sebanyak 25.758 jiwa dengan cakupan layanan ANC K1 sebanyak 12.309 jiwa dan layanan K4 sebanyak 11.526 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2022).

Hasil rekapitulasi PWS Ibu Puskesmas Kotaraja Bulan Juli tahun 2022 bahwa jumlah sasaran Ibu hamil K4 yaitu 447 sebanyak (55,94 %) di 7 desa yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kotaraja. (PWS Ibu Puskesmas Kotaraja, 2022). Untuk desa Jeruk Manis hasil rekapitulasi bulan Agustus tahun 2022 bahwa jumlah sasaran K4 yaitu sebanyak 37 Ibu hamil (64,86 %). (PWS Ibu desa Jeruk Manis, 2022). Sejalan dengan hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Juli 2022 di desa Jeruk Manis dengan melakukan wawancara kepada 6 Ibu hamil multigravida trimester III dan didapatkan sebanyak 4 dari 6 (66,6%) ibu hamil mengalami nyeri punggung dan mereka tidak tahu bagaimana cara mengurangi ataupun mengatasi keluhan nyeri punggung tersebut.

Beberapa cara untuk mengurangi nyeri punggung yang timbul yaitu dengan memberikan *exercise*. Mekanisme *Pelvic Rocking Exercise* pada saat dilakukan putaran pinggul dan pinggang maka pada saat itu akan terjadi pengurangan tekanan pada pinggang sehingga otot punggung bawah mengalami penguluran dan relaksasi (Novas FS, Shimo AK, 2019).

*Pelvic Rocking* adalah cara yang aman untuk menjaga otot perut tetap kencang. Selain membantu meringankan punggung yang sakit dengan meregangkan otot punggung bawah, goyang panggul dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas Latihan kehamilan secara teratur dan juga dapat digunakan dalam keadaan darurat sakit punggung (astute, L. P., & Mujahidah, 2021).

Mengingat banyaknya kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya ibu hamil trimester III yang dapat menyebabkan terganggunya aktifitas fisik sehari-hari sehingga perlu dilakukan pengkajian atau analisis tentang pengaruh pemberian Teknik *Pelvic Rocking* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Multigravida.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental* dengan *one group pre test and post test design without control group*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Multigravida Trimester III di Desa Jeruk Manis Wilayah Kerja Puskesmas Kotaraja yakni sebanyak 14 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil multigravida Trimester III di Desa Jeruk Manis. Teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan SOP Teknik *Pelvic rocking* dan kuesioner *Numerical rating scale* (NRS) untuk menilai tingkat nyeri punggung responden. Analisa data menggunakan uji *paired t test*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Skala Nyeri Punggung Responden sebelum dilakukan Teknik *Pelvic Rocking*

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum dilakukan Teknik *Pelvic Rocking* (n=14)

No	Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0%
2	Nyeri Ringan	2	14,3%

3	Nyeri Sedang	11	78,6%
4	Nyeri Berat	1	7,1%
Total		14	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui hasil bahwa sebelum dilakukan Teknik *Pelvic Rocking* sebagian besar skala nyeri Responden berada pada kategori nyeri sedang yaitu 11 Responden (78,6%).

#### Skala Nyeri Punggung Responden setelah dilakukan Teknik *Pelvic Rocking*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum dilakukan Teknik *Pelvic Rocking* (n=14)

No	Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0%
2	Nyeri Ringan	10	71,4%
3	Nyeri Sedang	4	28,6%
4	Nyeri Berat	0	0,0%
Total		14	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui hasil bahwa setelah dilakukan Teknik *Pelvic Rocking* sebagian besar skala nyeri Responden berada pada kategori nyeri ringan yaitu 10 responden (71,4%).

#### Pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Multigravida.

Tabel 4.4 Uji *Paired Sample T Test* Pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Multigravida (n=14)

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig.(2-tailed)
Paired Sample T Test	.643	.497	.133	4.837	14	.000

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  (rho) value dari uji *Paired Sample T Test* adalah 0.000 yang dimana pada penelitian ini nilai uji signifikansi  $\rho$  (rho) value  $< 0.05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Multigravida di Desa Jeruk Manis Wilayah Kerja Puskesmas Kotaraja.

#### Pembahasan

##### Pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Multigravida Sebelum diberikan Teknik *Pelvic Rocking*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui hasil bahwa skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Multigravida sebelum diberikan teknik *Pelvic Rocking* didapatkan dari 14 responden semuanya memiliki keluhan nyeri punggung bawah dengan sebaran 2 (14,3%) berada pada kategori nyeri ringan, 11 (78,6%) berada pada kategori nyeri sedang dan 1 (7,1%) berada pada kategori nyeri berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, 2021 tentang “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. Berdasarkan hasil penelitiannya didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS (*Numerical Rating Scale*) diketahui sebagian besar nyeri sebelum pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* (pretest) dengan nyeri sedang sebanyak 18 reponden (60.0%) dari total 30 reponden, kemudian sebagian besar nyeri berkurang sesudah pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* (posttest) sebanyak 26 reponden (86.7%) dari total 30 reponden.

Hasil penelitian diatas juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnani, 2019 tentang “latihan *Pelvic Rocking Exercise*”.Berdasarkan hasil penelitiannya didapatkan hasil pengukuran sebelum dilakukan intervensi (pretest) pada tingkat nyeri ringan sebanyak 7 orang, dan nyeri sedang sebanyak 9 orang. Kemudian setelah dilakukan intervensi (posttest) ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang, dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Ratnasari, Pertiwi., Khairiyah, 2019 tentang “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri”. berdasarkan hasil penelitiannya pada kelompok yang diberikan latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan didapatkan hasil adanya penurunan intensitas sakit punggung bawah sebelum intervensi sebesar 4,75 cm dan setelah diberikan teknik gerakan punggung menjadi 1,55 cm dengan ( $p = 0,001$ ).

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Andarmoyo, 2017 yang menyatakan bahwa Nyeri punggung bawah dalam kehamilan terjadi karena pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan tekanan pada lengkungan tulang belakang sehingga otot punggung bawah memendek. Keadaan ini memicu pengeluaran mediator kimia seperti prostaglandin dari sel rusak, bradikinin dari plasma, histamin dari sel mast, serotonin dari trombosit. Peningkatan mediator- mediator tersebut menjadikan saraf simpatis terangsang (Andarmoyo, 2017).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat peneliti asumsikan bahwa Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan Teknik *Pelvic Rocking*. Seiring dengan pembesaran kandungan, ibu hamil sering merasakan keluhan nyeri punggung bawah dan belum mengerti bagaimana cara mengatasinya. Dalam kondisi kehamilannya, ibu hamil juga tidak ingin minum obat pereda nyeri karena khawatir akan berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada di dalam kandungannya. Sehingga Teknik *Pelvic Rocking* ini bisa menjadi solusi alternatif secara Non Farmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil khususnya Trimester II dan III.

#### **Pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Multigravida Setelah diberikan Teknik *Pelvic Rocking*.**

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil bahwa skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Multigravida setelah diberikan teknik *Pelvic Rocking* didapatkan dari 14 responden dengan sebaran 10 responden (71,4%) berada pada kategori nyeri ringan, 4 responden (28,6%) berada pada kategori nyeri sedang dan Tidak ada (0%) responden yang berada pada kategori nyeri berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita, 2020 dengan judul “*Effect Of Pelvic Rocking On The Relief Of Pelvic Pain In Pregnant Women*”, dilakukan goyang panggul selama 10 menit. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*) pada partisipan ada penurunan nyeri punggung Ibu hamil setelah melakukan goyang panggul selama 10 menit.

Penelitian lain dilakukan oleh Novaes, Shimo, 2019 bahwa Latihan goyang panggul dapat digunakan untuk mengurangi sakit punggung. Melakukan goyang panggul selama kehamilan dengan bola bersalin dapat menjaga otot-otot mendukung tulang belakang dan dapat memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada wanita hamil setelah goyang panggul. Latihan goyang panggul dapat memperkuat otototot pinggang dan perut. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan sementara dari pinggang ibu sehingga nyeri pinggang pada tahap kedua persalinan dapat menurun.

Wulandari, 2021 dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap pengurangan Nyeri punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. Berdasarkan hasil

penelitiannya setelah diberikan latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numerical rating Scale*) diketahui sebagian besar nyeri berkurang sesudah pelaksanaan teknik *Pelvic Rocking Exercise* (posttest) sebanyak 26 responden (86,7%) dari total 30 responden.

Hasil penelitian diatas diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari., Pertiwi, Khairiyah, 2019 tentang “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri”. Berdasarkan hasil penelitiannya pada kelompok yang diberikan latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan didapatkan hasil adanya penurunan intensitas sakit punggung bawah setelah diberikan teknik gerakan punggung menjadi 1,55 cm dengan ( $p = 0,001$ ). Teknik gerakan punggung terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan *Pelvic Rocking* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Astuti, & Mujahidah, 2021 yang menyatakan bahwa *Pelvic Rocking* adalah cara yang aman untuk menjaga otot perut tetap kencang. Selain membantu meringankan punggung yang sakit dengan meregangkan otot punggung bawah, goyang panggul dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas latihan kehamilan secara teratur, dan juga dapat digunakan dalam keadaan darurat sakit punggung.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat peneliti asumsikan bahwa ada penurunan intensitas skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah diberikan latihan teknik *Pelvic Rocking*. Latihan teknik *Pelvic Rocking* penting dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada kehamilan Trimester II dan III. Dengan melakukan teknik *Pelvic Rocking* maka Ibu hamil tidak perlu lagi minum obat pereda nyeri untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami.

Latihan teknik *Pelvic Rocking* dapat dijadikan alternatif terapi secara Non Farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dapat membantu mempertahankan tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu, teknik *Pelvic Rocking* selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh.

Selain itu, *Pelvic Rocking* dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman.

#### **Pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Multigravida**

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil statistik dengan uji *Paired Sample T- Test* dengan bantuan *software IBM SPSS* versi 23.00 dengan taraf signifikan 0.05 (5%) dapat dilihat hasil  $\rho$  (*rho value*) adalah 0.000 dan kurang dari 0.05, artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida di Desa Jeruk Manis wilayah kerja Puskesmas Kotaraja.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salah., Mohamed, Fikry, . Khedr, Elsherbiny, 2020 yang berjudul *Effect of Practicing Sitting Pelvic Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy-related Lumbopelvic Pain*, pada kelompok yang diberikan latihan *pelvic rocking exercise* dan didapatkan hasil ada perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara intensitas nyeri lumbopelvic sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,001$ ). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan *Pelvic Rocking* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil.

Weni Tri purnani, 2015 dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan dimana didapatkan hasil dari uji komparasi Willcoxon di peroleh nilai  $p$  value = 0,001 ( $p < \alpha$ ) pada tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) nilai signifikan lebih kecil, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Multigravida.

Hasil penelitian diatas juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Salah, Mohamed, Fikry, Khedr, Elsherbiny, 2020 yang berjudul *Effect of Practicing Sitting Pelvic Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy-related Lumbopelvic Pain*, pada kelompok yang diberikan latihan pelvic rocking exercise dan didapatkan hasil ada perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara intensitas nyeri lumbopelvic sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,001$ ). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan Pelvic Rocking berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil.

Purnani, 2019 dalam penelitiannya yang berjudul “Latihan *Pelvic Rocking Exercise*”. didapatkan pengukuran sebelum dilakukan intervensi (pretest) dengan menggunakan skala nyeri *Visual Analogue Scale* (VAS) pada tingkat nyeri ringan sebanyak 7 orang, dan nyeri sedang sebanyak 9 orang. Kemudian setelah dilakukan intervensi (posttest) ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang, dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang. Didapatkan hasil analisis dengan uji *willcoxon* di peroleh nilai  $p$  value = 0,001 ( $p < \alpha$ ) pada tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ), karena  $p$  value  $< \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh latihan pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian lain juga dilakukan oleh Ratnasari., Pertiwi, Khairiyah, 2019 tentang “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri”. Berdasarkan hasil penelitiannya pada kelompok yang diberikan latihan *Pelvic Rocking Exercise* dan didapatkan hasil adanya penurunan intensitas sakit punggung bawah sebelum intervensi sebesar 4,75 cm dan setelah diberikan teknik gerakan punggung menjadi 1,55 cm dengan ( $p = 0,001$ ). Teknik gerakan punggung terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan Pelvic Rocking berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori More, 2017 yang menyatakan bahwa *Pelvic Rocking* sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. *Pelvic Rocking* dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, *Pelvic Rocking* dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic Rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman (More, 2017).

Astuti, & Mujahidah, 2021 juga menyatakan bahwa *Pelvic Rocking* adalah cara yang aman untuk menjaga otot perut tetap kencang. Selain membantu meringankan punggung yang sakit dengan meregangkan otot punggung bawah, goyang panggul dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas latihan kehamilan secara teratur, dan juga dapat digunakan dalam keadaan darurat sakit punggung (Astuti, & Mujahidah, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida di Desa Jeruk Manis wilayah kerja Puskesmas Kotaraja. Latihan teknik *Pelvic Rocking* penting dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada kehamilan Trimester II dan III. Dengan melakukan teknik *Pelvic Rocking* maka Ibu hamil tidak perlu lagi minum obat pereda nyeri untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami.

Latihan teknik *Pelvic Rocking* dapat dijadikan alternatif terapi secara Non Farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dapat membantu mempertahankan tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu, teknik *Pelvic Rocking* selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh.

Selain itu, *Pelvic Rocking* dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik

relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman.

### SIMPULAN

1. Penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri ibu hamil sebelum diberikan intervensi teknik *Pelvic Rocking* yaitu : 2 orang (14,3%) Nyeri ringan, 11 orang (78,6%) Nyeri Sedang dan 1 orang (7,1%) Nyeri Berat.
2. Penelitian Menunjukkan bahwa sekala nyeri ibu hamil setelah diberikan intervensi Teknik pelvic rocking yaitu : 10 orang (71,4%) mengalami nyeri ringan, 4 orang (28,6%) nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian Teknik *Pelvic Rocking* pada ibu hamil Multigravida di Desa Jeruk Manis dimana dapat dilihat dari hasil uji statistik menggunakan uji *Paired T-Test* hasil  $\rho$  (rho) *value* adalah 0,000 dan kurang dari 0,05, artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Teknik *Pelvic Rocking* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida di Desa Jeruk Manis wilayah kerja Puskesmas Kotaraja tahun 2022.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistyono dan Suharti. (2017). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Astuti Sri, dkk. 2017. *Asuhan Ibu dalam Masa kehamilan*. Bandung : Erlangga
- Ayu, Diah, dkk. (2020). *Pengaruh Endorfin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de LiraTerceiro, C. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). *Low back pain during pregnancy*. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67 (03). <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2016.03.002>
- Dewi, Sunarsih. (2011). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2022) *Cakupan pelayanan Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2022*, NTB: Dinas Kesehatan Provinsi NTB
- Dinkes Kesehatan Lombok Timur, (2022). *PWS KIA Bulan Juli 2022*. Lombok Timur: Dinkes Kabupaten Lombok Timur.
- Eni Lestari, Melyana Nurul Widyawati, Budiyo, (2020). *The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on  $\beta$ -Endorphin Levels in III Trisemester Pregnant Women*. Volume 3 Edisi 1, Februari 2020, pp 738-745 e-ISSN: 2654-6310, DOI:10.35654 / ijnhs.v3i2.336
- Harsono, (2013). Dalam Buku Patricia, dkk. (2011). *Keperawatan Kritis : Pendekatan Asuhan Holistik (Edisi 8)*. Jakarta: EGC
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Healthwise, (2016). *Pelvic Rocking, Sitting*. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/>. Di akses tanggal 05 Agustus 2022.
- Hermina CW, Wirajaya A. (2015). *Hypnobirthing The Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman , Tenang, Bahagia, dan Penuh Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Huldani, (2012). *Nyeri Punggung*. Banjarmasin: FK Universitas Lambung Mangkurat
- Kasmandra, Hapsah. (2020). *Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Husniyati Dan Bpm Ria Tisnawati*. Skripsi Program Studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Palembang.
- Khadgi, Karki, & Acharya. (2019). *Does Parity Affect Adominal Endurance Causing Low Back Pain Among Women?*. *Birat Journal of Health Sciences* Vol.4 Issue 3, 791-795.
- Khaerunnisa Hurulaeni. (2018). *Pengaruh Kombinasi Lumbar Flexion Exercise Dan Diaphragm*

- Breathing Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sinoa Bantaeng*. Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Makassar
- Lambogia, M. (2017) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas ( konsep, Teori, dan Modul Praktikum*. Jogjakarta: Indomedia Pustaka.
- S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan (Edisi Revi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lestari, E., & Widyawati, M. N. (2020). *The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on -Endorphin Levels in III Trisemester Pregnant Women*. 3(2). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3 i2.33>
- Maher, et all (2013) dalam Buku Patricia,dkk. 2011. *Keperawatan Kritis : Pendekatan Asuhan Holistik(Edisi 8)*. Jakarta: EGC
- Megasari, Miratu. (2015). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Komunitas Prodi Ilmu Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015; Hal. 17-20.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan (Edisi Revi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Utama, (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I*. Yogyakarta : Pustaka Utama.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Patricia,dkk. (2011). *Keperawatan Kritis : Pendekatan Asuhan Holistik(Edisi 8)*. Jakarta: EGC
- Potter, Perry, (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep Proses And Practice*. Edisi 7.Vol 3. Jakarta: EGC
- Prasetyo, (2010). *Konsep Dan Proses Perawatan Nyeri*. Yogyakarta:Nuha Medika
- Purnani, Tri. W., (2015). *Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, hlm 126-130
- Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari. R. M. (2019). *Efektifitas Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri*. Universitas Muhammadiyah.
- Ratih Indah Kartika Sari, (2016). *Pengaruh endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil*. RAKERNAS AIPKEMA 2016.
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah, I. I. (2018). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri The Effect Of Pelvic Rocking Exercise Toward Primary Dysmenorhea Pain Junior High School Grade 8*. Midwife Jurnal, 4(02)
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan keperawatan Maternitas ( Edisi 1)*. Jogjakarta: Pustaka baru Press.
- Rini, Sih Handajdani (2013) *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala II Di RSUD Muhammadiyah Delanggu, Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan*, Hal 41-155
- Rukiah, A. Yulianti, L. Maemunah, & Susilawati, L. (2013). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, E. A. F. (2020) ‘Effect of Practicing Sitting Pelvic Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy\_related Lumbopelvic Pain’. Available at: <https://doi.org/10.15640/ijn.v7n2%0 Aa14>
- Sarwono, Prawirohardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sinclair (2014) Dalam Penelitian Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah, I. I. (2018). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri The Effect Of Pelvic Rocking Exercise Toward Primary Dysmenorhea Pain Junior High School Grade 8*.
- Suparyanto. (2009). *Ketidaknyamanan dalam Kehamilan*. <http://www.dr.suparyanto.blogspot.com>. Diakses tanggal 02 Agustus 2022.
- Sutanto AV., Fitriana Y. *Asuhan pada Kehamilan*. 1<sup>st</sup> Ed. ; pustaka Baru Press;2019
- Syaiful, Y.,&Fatmawati, L., (2019). *Asuhan keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV Jakad Publishing
- Wagiyo dan Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis*. Yogyakarta: ANDI

- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan kebidanan Kehamilan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol.53).
- Yuli (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media.