

PENGARUH PELVIC ROCKING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI TRIMESTER III

Eva Santi Hutaosoit¹⁾, Yessi Azwar^{2*)}, Deby Yanthina³⁾, Novi Yanti⁴⁾, Donny Hendra⁵⁾, Siska Mulyani⁶⁾
^{1,2,3,4,6} Stikes Payung Negeri Pekanbaru

⁴⁾Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Ibnu Sina

Email : azwaryessi@gmail.com

Abstract

Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the III trimester that can interfere with activities. Based on a preliminary survey of researchers in March 2022 at PMB IW Kabupaten Kampar, out of 20 pregnant women in the III trimester, it was 18 found that people complained of back pain. One of the nonpharmacological methods of dealing with back pain is with Pelvic Rocking. The purpose of this study was to determine the effect of Pelvic Rocking on back pain in pregnant women in the III trimester. This type of research is Pre Experiment with One Group Pretest and Post Test Design approaches. The population in this study were third trimester pregnant women who checked their pregnancy at PMB IW Kampar Regency in March - April 2022. The samples in this study were 20 third trimester pregnant women with complaints of back pain taken by Purposive Sampling. The data collection method is an observation method using a data collection tool in the form of a Numeric Rating Scale (NRS). The test used was the Wilcoxon test with a significance level of 95%. Based on statistical tests, there is an effect of back massage on back pain in pregnant women in trimester III ($p = 0.001$). It is hoped that health workers, especially midwives at PMB IW, will be able to apply back massage as one of the nonpharmacological therapies for handling back pain in pregnant women in the III trimester.

Keywords : Pelvic Rocking, Back Pain, Pregnant Women III Trimester

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyaman ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktifitas. Berdasarkan survei awal peneliti pada bulan Maret 2022 di PMB IW Kabupaten Kampar dari 20 orang ibu hamil trimester III ditemukan 18 orang diantaranya mengeluhkan nyeri punggung. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung adalah dengan Pelvic Rocking. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pelvic Rocking terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah Pre Experiment dengan pendekatan One Group Pretest dan Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB IW Kabupaten Kampar pada bulan Maret - April 2022. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung yang diambil secara Purposive Sampling. Metode pengumpulan data adalah metode observasi dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa Numeric Rating Scale (NRS). Uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 95 %. Berdasarkan uji statistik ada pengaruh pelvic rocking terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p = 0,001$). Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan di PMB IW untuk dapat menerapkan pijat punggung sebagai salah satu terapi nonfarmakologi penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengkombinasikan penelitian dengan massage endorfin.

Kata kunci : Pelvic Rocking, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

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, 2013).

Nyeri punggung dapat berubah menjadi keluhan yang serius dan dapat

membuat ibu lelah secara fisik, emosional dan mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti istirahat dan konsentrasi serta komunikasi dengan orang lain (Kasmandra, 2020). Intensitas nyeri punggung akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh seiring dengan bertambahnya berat badan yang disebabkan selama kehamilan (Ratnasari, dkk, 2018).

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang sering terjadi dikalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada kehamilan, persalinan hingga post partum. Penelitian ini dilakukan kepada 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).

Secara fisiologis, lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada ibu hamil. Hal ini sebagai akibat dari pembesaran uterus ke posisi anterior, sehingga dalam upaya menyesuaikan beban tubuh, pusat daya berat tubuh bergeser ke belakang ke arah tungkai. Seiring bertambah usia kehamilan, sendi sakroiliaka, sakro *coccygis* dan pubis akan meningkat mobilitasnya karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap tubuh ibu dan menyebabkan nyeri pada punggung bawah ibu, terutama pada akhir kehamilan (Ratnasari, dkk, 2018).

Nyeri punggung bagian bawah

merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terlebih lagi ketika memasuki kehamilan trimester III. Nyeri yang dirasakan ibu juga bervariasi. Wanita muda yang cukup berotot dapat menoleransi perubahan ini bahkan tanpa keluhan. Akan tetapi, wanita yang lebih tua, yakni wanita yang mengalami gangguan punggung atau wanita yang memiliki sensasi keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung yang cukup berat selama dan segera setelah hamil. Nyeri punggung yang dirasakan juga dapat dipengaruhi oleh bertambahnya berat badan ibu selama kehamilan (Simkin, P, *et al.*, 2007).

Ada berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan, seperti melakukan massase, kompres hangat atau dingin, memperbaiki postur tubuh, olahraga ringan, dan akupunktur. Olahraga berupa gerakan-gerakan ringan dapat membantu mempertahankan tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu, gerakan-gerakan ringan selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, suasana hati dan membantu mengurangi nyeri punggung ibu (Lestari, 2018).

Salah satu gerakan ringan yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah pelaksanaan latihan gerak panggul atau dikenal dengan istilah *pelvic rocking*. *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 .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*, yaitu penelitian diberikan tes awal terlebih dahulu lalu diberikan intervensi kemudian dilakukan tes kembali. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2022 di PMB IW Kabupaten Kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III sejumlah 20 orang dan semua populasi menjadi sampel. Metode pengumpulan data adalah metode observasi dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa *Numeric Rating Scale (NRS)*. Proses analisa menggunakan program komputerisasi SPSS, setelah dilakukan uji normalitas dengan *Shapiro Wilk* yakni didapatkan data yang tidak berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan uji statistik ada pengaruh pijat punggung terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p = 0,001$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Dsiribusi Frekwensi Intensitas Nyeri pada Ibu Hamil Di PMB IW Kabupaten Kampar Tahun 2022

NO	KODE RESPONDE	INTENSITAS NYERI	
		SEBELUM PELVIC ROCKING	SETELAH PELVIC ROCKING
1	3	3	1
2	4	4	1
3	4	4	1
4	4	4	1
5	4	4	1
6	4	4	1
7	4	4	0
8	4	4	1
9	3	3	0
10	3	3	1
11	3	3	1
12	3	3	1
13	4	4	1
14	4	4	1
15	4	4	0
16	4	4	0
17	3	3	0
18	4	4	0
19	4	4	0
20	3	3	1

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic Rockin* adalah dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 0 dan maksimal 1.

Tabel 2
Pengaruh *Pelvic Rocking* Pada Ibu Hamil Trimester III Di
PMB IW Kabupaten Kampar Tahun 2022

Perlakuan	N	Mean	SD	Min-Max	Wilcoxon	P-Value
Sebelum	20	3,73	0,458	3-4		
					3,477	0,001
Sesudah	20	0,67	0,488	0-1		

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic Rockin* adalah 3,73 (SD = 0,458) dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic Rocking* adalah 0,67 (SD =0, 488) dengan nilai minimal 0 dan maksimal 1. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Pelvic Rocking* dengan nilai p value (0,001). Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < \alpha$ (0,05) yang artinya ada pengaruh Pijat Punggung terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pelvic rocking merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah panggul. Teknik ini sering disarankan selama kehamilan trimester III sampai persalinan untuk meningkatkan relaksasi dan memungkinkan gaya gravitasi untuk membantu perjalanan bayi melalui jalan lahir (Theresa, 2018).

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).

Latihan *pelvic rocking* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu gerakan yang dilakukan dengan merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil semakin berkurang dengan dilakukan latihan ini. Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi melalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu melalui produksi hormon *endorphin* sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Flekenstein, 2011).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Novita (2018) tentang efek *pelvic rocking* pada nyeri punggung pada wanita hamil yang menyimpulkan bahwa *pelvic rocking* dapat digunakan sebagai teknik alternatif untuk menghilangkan sakit punggung. Penelitian Purnani (2015) tentang *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang menyimpulkan ada pengaruh teknik *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan di PMB IW Kabupaten Kampar menunjukkan ada pengaruh pelvick rocking untuk mengurangi intensitas nyeri pada trimester III. Berdasarkan uji statistik ada pengaruh pelvic rocking terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p = 0,001$). Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan di PMB IW untuk dapat menerapkan pijat punggung sebagai salah satu terapi nonfarmakologi penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan meneliti tentang massage endorphen dengan *pelvic rocking*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alice Rich, RN., 2016. *Penangan Nyeri*. Diakses dari : <https://www.teori.penanganan.neri/>
- Andarmoyo, S & Suharti, 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jakarta: Perpustakaan nasional RI.
- Ariana, 2010. *Nyeri dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: Binabks
- Bobak, Lowdermilk dan Jensen, 2005. *Buku Ajar Maternitas*. Jakarta: EGC
- Handayani, Fitri. 2015. *Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Nuha Medika
- Hidayat, 2013. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Analisa Data*. Jakarta; Salemba Medika
- Indriarti, 2015. *Psikologis dan Nyeri*. Jakarta: Perpustakaan nasional RI.
- Mubarak, 2012. *Komunikasi Kebidanan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014. *Penangan Nyeri*. Diakses dari : <https://www.teori.penanganan.neri/> pada 21 April 2021
- Jannah, Nurul. 2013. *"Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan."* Yogyakarta: Andi 122–23.
- Judha *et al.*, (2016) Nyeri dan Sakit Pinggang Saat Hamil. Diakses dari : <https://www.hamilmaksimal.com/sakit-pinggang-saat-hamil/>
- Jensen dan Karoly, 2018. *Penanganan Nyeri*. Jakarta: Adajasa
- Kasmandra (2020). *Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Husniyati dan PMB Ria Tisnawati Kota Palembang*. Jurnal Kebidanan. Vol.3 No. 4. diakses pada tanggal 12 April 2021
- Kemenkes RI, 2018. *Perawatan Kehamilan*.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. "Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI." *Situasi Balita Pendek*.
- Lestari (2018). *Perbedaan gerakan goyang panggul ke kanan-kiri, ke depan-belakang dan utar menggunakan bola kelahiran terhadap kadar beta-endorphin di Puskesmas*. Jurnal Kebidanan. Vol..3 No. 4. diakses pada tanggal 12 April 2021
- Notoatmodjo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta; ECG.
- Novita, N., Mursyida dan Eprilla (2018) "Effect of Pelvic Rocking on the Relief of Pelvic Pain in Pregnant Women"
- Megasari, (2015). *Asuhan Senam Hamil*. Jakarta: Duajaya
- Mufdlilah, 2014. *Fokus Pemeriksaan ANC*. Jakarta: Rineka Cipta
- More, J., 2017. *Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta : Nuha Medika
- Ratnasari, dkk (2018). *Efektifitas Pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Nusahudasa Tahun 2011*.
- Silfia (2020). *Pengaruh pelaksanaan pelvic*

- rocking dengan birthing ball terhadap pengurangan nyeri pinggang persalinan kala I di Puskesmas Mambo Kota Palu.* Jurnal Kebidanan. Vol.3 No. 4. diakses pada tanggal 12 April 2021
- Sujarweni, V. Wiratana. 2015. *Metodelogi Penelitian Bisnis & Ekonomi.*
- Simkin, P, *et al.*, 2007. Nyeri dan Sakit Pinggang Saat Hamil. Diakses dari : <https://www.hamilmaksimal.com/sakit-pinggang-saat-hamil/>
- Sulistyawati, 2013. *Asuhan Kehamilan.* Jakarta : Nuha Medika
- Smeltzer, (2010), *Text Book Medical Surgical Nursing Burner Suddart.*
- Simkin, Whalley & Kepler, (2018). *Penangan Nyeri.* Diakses dari : <https://www.teori.penanganan.neri/>
- Tamsuri, 2007. *Nyeri dan Sakit Pinggang Saat Hamil.* Diakses dari : <https://www.hamilmaksimal.com/sakit-pinggang-saat-hamil/>
- Theresa Jamiesonm, 2018. *Penangan Nyeri.* Diakses dari : <https://www.teori.penanganan.neri/>
- Perry & Potter, 2018. *Fundamental Keperawatan.* Jakarta: ECG.
- Philadelphia: Lipincott, 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan.* Jakarta: Perpustakaan nasional RI.
- Profil Kesehatan Riau, 2018. *Prevalensi Kehamilan Ibu.*
- Puspita, 2011. *Asuhan Kehamilan.* Jakarta : Nuha Medika
- Purnani, W.T (2015) *Pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Blabak Kediri Tahun 2015.* Jurnal Kebidanan. No. 5 Vol. 1. Diakses pada 11 April 2021
- Viana, 2015. *Kajian Keperawatan Untuk Pelaksanaan Nyeri.* Jakarta: Bristjaya
- Vivian, 2011. *Keluhan Ibu Hamil.* Jakarta : Nuha Medika
- Wulandari (2020), *Pengaruh Pelvic Rocking exercise terhadap Penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.* Jurnal Kebidanan. No. 5 Vol. 1. Diakses pada 11 April 2021