

Asuhan Keperawatan Pada Pasien Nyeri Akut Dengan Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Rini Marni Agustina Simangunsong¹, Masrina Munawarah Tampubolon², Nova Winda S³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 08 Juli 2025
Revisi Akhir: 23 Juli 2025
Diterbitkan Online: 28 Juli 2025

KORESPONDENSI

Phone: +62 (0751) 12345678
E-mail:
riniagustinasimangunsong@gmail.com

A B S T R A K

Hamil didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari Spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implementasi. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri (rahim) mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung disebabkan regangan otot atau tekanan pada saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku dibagian punggung. Kondisi ini dapat diatasi dengan teknik non farmakologi. Terapi yang diberikan yaitu terapi non farmakologi penerapan *Pelvic Rocking Exercise*. *Pelvic Rocking Exercise* merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya pada daerah panggul. Tujuan penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung menggunakan intervensi pemberian *Pelvic Rocking Exercise* berdasarkan *Evidence Based Practise*. Intervensi dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri pada *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). Intervensi dilakukan satu kali sehari pada Ny.C, Ny. R dan Ny.I. Pengukuran *pre-test* dilakukan saat nyeri muncul dan *post-test* dilakukan 15 menit setelah intervensi. Intervensi *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan sekitar 15-20 menit selama 3 hari dalam seminggu. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada pasien setelah diberikan terapi non farmakologi. Berdasarkan hasil penerapan ini, terapi *Pelvic Rocking Exercise* dapat menjadi alternatif untuk membantu intervensi secara farmakologi untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, *Pelvic Rocking Exercise*

A B S T R A C T

Pregnancy is defined as fertilization or union of Spermatozoa and ovum and continued with nidation or implementation. Pregnancy is the growth and development of the fetus intrauterine (uterus) starting from conception and ending until the onset of labor. Lower back pain is one of the discomforts felt by pregnant women in the third trimester. Back pain is caused by muscle tension or pressure on nerves and is usually felt as pain, tension, or stiffness in the back. This condition can be overcome with non-pharmacological techniques. The therapy given is non-pharmacological Pelvic Rocking Exercise. Pelvic Rocking Exercise is an effective way to relax the lower body, especially the pelvic area. The purpose of this study was to provide nursing care to pregnant women in the third trimester with back pain using the intervention of Pelvic Rocking Exercise based on Evidence Based Practice. The intervention was carried out by measuring the level of pain in the pre-test and post-test using the NRS (Numeric Rating Scale) questionnaire. The intervention was carried out once a day on Mrs. C, Mrs. R and Mrs. I. The pre-test measurement was carried out when the pain appeared and the post-test was carried out 15 minutes after the intervention. The Pelvic Rocking Exercise intervention was carried out for about 15-20 minutes for 3 days a week. Evaluation showed a decrease in pain levels in patients after being given non-pharmacological therapy. The results of this application, Pelvic Rocking Exercise can be an alternative to help pharmacological interventions to reduce back pain in pregnant women.

Key Words : Back Pain, Third Trimester Pregnant Women, *Pelvic Rocking Exercise*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan sperma dari laki-laki dengan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lamanya hamil normal ialah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung mulai dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) (Jumriani *et al.*, 2024). Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Yuliani, 2021).

Selama periode kehamilan, seorang ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis dapat berupa peningkatan kadar progesteron dan prolactin, peningkatan berat badan, gerakan janin, mual-muntah dan distensi kandung kemih yang berpotensi menyebabkan beberapa gangguan tidur wanita hamil (Yuliani, 2021). Pada trimester ketiga (minggu ke-28 hingga persalinan), terjadi pertumbuhan janin yang pesat, menyebabkan peningkatan berat badan dan pembesaran rahim. Perubahan ini menggeser pusat gravitasi tubuh ke depan, mempengaruhi postur dan keseimbangan tubuh ibu. Selain itu, hormon relaksin dan progesteron menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi, termasuk pada daerah panggul dan tulang belakang, guna mempersiapkan persalinan. Perubahan-perubahan ini meningkatkan tekanan pada otot dan sendi, yang dapat memicu nyeri, terutama di daerah punggung bawah (Conder *et al.*, 2020).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil (Pool *et al.*, 2025). Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung (Mboudou *et al.*, 2024).

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia (Handayani, 2021). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Indonesia, dilaporkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Desi *et al.*, 2024).

Menurut penelitian oleh Khasanah dan Sulistyawati (2020) didapatkan 107 responden, dengan 69% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 31% tidak mengalami nyeri punggung. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah *et al.*, (2021) melaporkan bahwa 67,5 wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung berat, dan 32,1% mengeluh nyeri sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari dan Nuryanti (2020) didapatkan dari 47 responden ibu hamil trimester III sebanyak 66% ibu mengalami nyeri punggung dan 34 % tidak mengalami nyeri punggung.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung dapat menggunakan terapi farmakologi maka harus diterapkan terapi non farmakologi untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III yaitu salah satunya dengan Teknik *Pelvic Rocking Exercise* (Candra, *et al.*, 2020). *Pelvic Rocking Exercise* atau melaksanakan latihan gerak panggul yaitu Gerakan ringan yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. *Pelvic Rocking* membantu mengencangkan

otot dan ligamen-ligamen serta menyokong organ dalam tubuh. Selain itu *Pelvic Rocking* yang melakukan gerak merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sebagai akibatnya mengurangi ketegangan otot serta menurunkan intensitas nyeri. *Pelvic Rocking* disertai Teknik rileksasi melalui latihan pernapasan yang berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu hamil untuk memproduksi hormone endorphin sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Rohmawati *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Lailis *et al.*, (2022), diketahui responden 20 ibu hamil nyeri punggung trimester III didapatkan sebelum diberikan intervensi ibu hamil yang mengalami nyeri ringan ada 1 responden setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* menjadi 14 ibu hamil yang mengalami nyeri ringan, ibu hamil sebelum diberikan intervensi yang menyatakan nyeri sedang ada 19 responden setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* angka menjadi menurun yaitu 6 ibu hamil yang mengalami nyeri sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati *et al.*, (2023), didapatkan data sebelum dilakukan intervensi *pelvic rocking exercise* ibu hamil yang mengalami nyeri punggung nyeri sedang ada 13 responden ibu hamil setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* terjadi penurunan skala nyeri sedang menjadi 6 ibu responden ibu hamil, sebelum diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* responden tidak mengeluh rasa sakit 0 (tidak ada) responden, setelah diberikan intervensi *pelvic rocking exercise* ada 7 ibu hamil trimester tidak merasakan nyeri punggung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Mei-21 Mei 2025 di Puskesmas Karya Wanita didapatkan dalam dalam 1 bulan terakhir ibu hamil yang berkunjung ke poli KIA (bulan Mei) berjumlah 107 ibu hamil dan untuk ibu hamil Trimester III berjumlah 39 ibu, ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sekitar 70-80%. Hamil. Dalam 3 hari dilakukan wawancara dan observasi pada ibu hamil trimester III sebanyak 5 orang, ibu mengatakan nyeri punggung dan sulit tidur. 2 dari 5 ibu hamil trimester III mengatakan nyeri punggungnya sering terasa setelah bangun tidur, 3 dari 5 ibu hamil trimester III mengatakan rasa nyeri punggung sering terjadi saat duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, dan setelah melakukan aktivitas rumah. 2 dari 5 dari ibu hamil trimester 3 yang merasakan nyeri punggung mengatakan belum mengerti cara menghilangkan rasa nyeri punggung tersebut, 3 dari 5 ibu hamil trimester III mengatakan menghilangkan rasa nyeri punggung hanya diberikan minyak hangat ke punggungnya dan rebahan untuk mengurangi rasa nyeri punggung tersebut. Dari semua ibu hamil tersebut belum mengetahui salah satu mengurangi rasa nyeri dengan senam panggul ataupun *Pelvic Rocking Exercise*.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan studi kasus ini adalah melihat pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap penurunan nyeri Punggung ibu hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas RI Karya Wanita dan mengaplikasikan hasil riset dalam pengelolaan kasus pasien ibu hamil dengan Nyeri Punggung di Puskesmas RI Karya Wanita.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Lombogia, 2020). Bayi akan dilahirkan selama trimester ketiga kehamilan, yang berlangsung dari minggu ke-29 hingga sekitar minggu ke-40. Bayi telah mengisi semua rahim pada trimester ketiga, yang membuatnya tidak mungkin bergerak atau berputar dengan bebas. Bayi terpisah saat lahir karena lemak berkembang pada bawah kulitnya. Janin memperoleh zat besi, fosfor, dan kalsium dari antibodi ibu. Selama ini, ibu mengalami masalah seperti insomnia, sakit

punggung, kaki bengkok, dan sering buang air kecil. Peningkatan *Braxton hick* terjadi karena serviks dan segmen bawah rahim sudah siap untuk persalinan (Catur *et al.*, 2021).

Konsep Nyeri Punggung Ibu Hamil

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksin (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung yang berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan saat melakukan aktivitas rumah (Septiani, 2020).

Konsep Pelvic Rocking Exercise

Pelvic Rocking Exercise adalah latihan yang membuat gerakan kecil dipanggul. *Pelvic Rocking Exercise* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul kesisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman dimana gerakan yang dilakukan ini ternyata banyak sekali manfaat. *Pelvic Rocking Exercise* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan kebelakang, sisi kanan dan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari & Safitri., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk melihat efektivitas penerapan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan pada 19 Mei-07 Juni 2025 di wilayah Puskesmas RI Karya Wanita. Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan selama 3 hari dan partisipan pada penelitian ini berjumlah 3 orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah, ibu hamil dengan nyeri punggung dengan skala nyeri sedang yang masih melakukan aktivitas. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan, ibu hamil menunjukkan tanda-tanda gangguan panggul, tidak mengalami pendarahan saat kehamilan dan tidak menunjukkan malposisi pada janin.

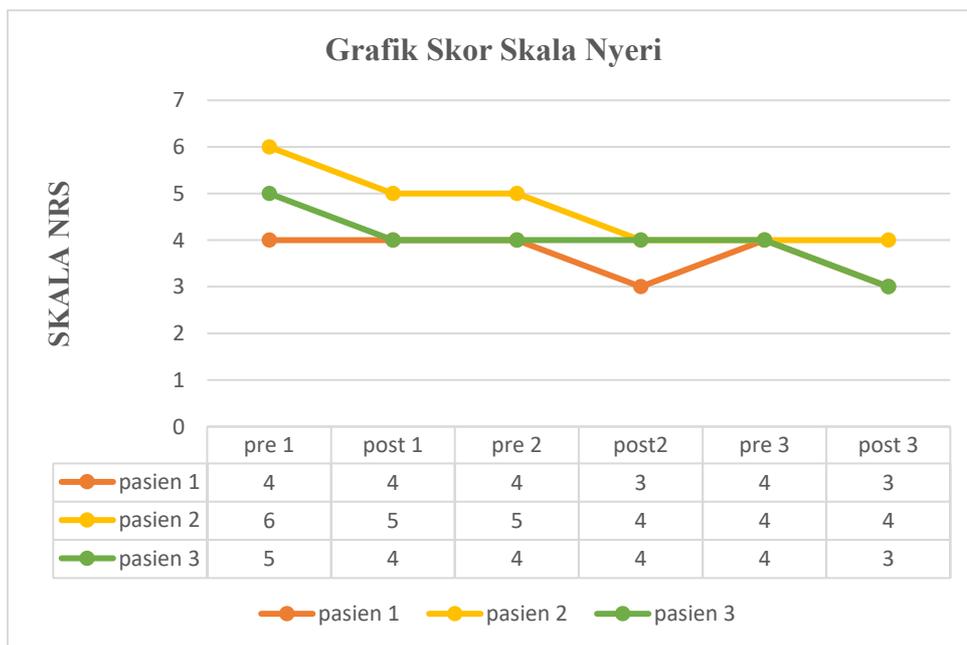
Intervensi *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan selama 15-20 menit, dilakukan 1 kali dalam sehari selama 3 hari. penulis menerapkan *Pre-test* dan *post-test* pada penerapan intervensi ini. *Pre-test* dan *post-test* berupa pengisian skala nyeri yang diukur sebelum diberikan terapi menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Penelitian ini mempersiapkan alat yang dibutuhkan seperti alat penggukuran tingkat nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*, *gymball* atau bola hamil dengan Ukuran 65-75, jika pasien > 160 cm menggunakan ukuran bola 75 cm, klien dianjurkan menggunakan pakaian yang longgar, lap tangan ataupun tisu, dan *stopwatch*/jam tangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi umum yang diberikan kepada pasien sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatam Indonesia (SIKI, 2019), dikaitkan dengan pemberian *Pelvic Rocking Exercise* sebagai terapi non Farmakologi. Pemberian *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan sebanyak satu kali sehari dalam tiga hari, sebelum melakukan pemberian *Pelvic Rocking Exercise* ners muda melakukan penilaian skala nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengetahui skor nyeri pada pasien yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Pelvic Rocking Exercise*. Pemberian *Pelvic Rocking Exercise* diberikan selama 15- 20 menit dengan menggunakan

gymball dengan kemudian menggayungkan panggul serta menggoyangkan panggul ke kanan 4 kali, kekiri 4 kali, menggoyangkan panggul kearah depan 4 kali, kearah belakang 4 kali, menggoyangkan panggul searah jarum jam dari arah kanan 4 kali, searah jarum jam dari arah kiri 4 kali, menggoyangkan panggul berbentuk angka delapan sebanyak 4 kali.

Pemberian *Pelvic Rocking Exercise* bertujuan untuk membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, *Pelvic Rocking Exercise* membantu merendakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic Rocking Exercise* dapat dilakukan dengan berdiri, dan menggunakan bola ataupun *gymball*. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi *hormone endorphin* sehingga menimbulkan rasa nyaman (Hutaosoit *et al*, 2022).



Gambar 1. Grafik Skor Skala Nyeri

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa skor nyeri pada pasien 1, pasien 2, pasien 3 yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada ketiga partisipan. Hasil penerapan pemberian *Pelvic Rocking Exercise* kepada tiga pasien berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada pasien. Hal tersebut sesuai dengan *evidence based practice* yang digunakan oleh penulis dan menerapkan intervensi tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha *et al.*, (2025), menggunakan 20 responden ibu hamil trimester II yang mengalami nyeri punggung dibagi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, didapatkan hasil *pre-test* pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi sebanyak 4 ibu hamil mengalami nyeri punggung nyeri berat dan hasil *posttest* kelompok kontrol setelah diberikan intervensi terjadi penurunan menjadi 2 ibu hamil mengalami nyeri punggung nyeri berat. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* terdapat 5 ibu hamil dengan skala nyeri berat dan hasil *posttest* diberikan *pelvic rocking exercise* terjadi penurunan angka menjadi 0 (tidak terdapat) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung skala berat.

Pelvic Rocking Exercise dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung yang cukup berat selama kehamilan trimester III dan sampai persalinan. Nyeri punggung yang dirasakan juga dapat dipengaruhi oleh bertambahnya berat badan ibu selama kehamilan. Berdasarkan *evidence based Practise* yang digunakan

penulis saat menerapkan intervensi terdapat rekomendasi untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil yaitu berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan, seperti melakukan *massage*, kompres hangat atau dingin, memperbaiki postur tubuh, olahraga ringan, dan akupuntur. Olahraga dengan gerakan ringan dapat memperbaiki tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu Gerakan ringan selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, suasana hati dan membantu mengurangi nyeri punggung ibu (Azwar *et al.*, 2022).

Respon subjektif yang dialami pada Pasien 1, Pasien 2, dan Pasien 3 yang mengalami nyeri punggung yang dialaminya setelah melakukan terapi selama 3 hari berturut-turut adalah dapat merasakan kondisi yang nyaman, rileks, dan punggung terasa lebih ringan dan lebih rileks. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Anggraini *et al.*, (2022), salah satu untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan menggunakan *birthing ball* atau *gymball* akan merangsang reflex postural tulang belakang salah satunya *Pelvic Rocking* dapat mengalami penurunan skala nyeri punggung ibu hamil. *Pelvic Rocking Exercise* disertai dengan relaksasi melalui latihan pernapasan yang berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu hamil untuk memproduksi *hormone endorphin* sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Santi *et al.*, 2022).

Rata-rata dilakukan implementasi selama 3 hari mengalami penurunan yang sedikit dan disimpulkan dalam rata-rata nyeri sedang, hal ini disebabkan karena kurangnya intensitas waktu dalam pelaksanaan yaitu 3 hari, setiap ketiga pasien melakukan intervensi tidak sesuai dengan waktu jurnal *Evidence Based Practise* yaitu pada pagi hari, dan intervensi dilakukan hanya 15-20 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian Hutaosoit *et al.*, (2022), gerakan senam panggul ataupun *pelvic Rocking Exercise* dilakukan secara rutin dan berstruktur, bukan hanya asal dilakukan, waktu dan konsistensi penting untuk hasil yang maksimal untuk menurunkan intensitas nyeri punggung, hal ini dianjurkan memilih waktu yang tetap dan tidak berubah-ubah, melakukan gerakan sekitar 30 menit seminggu 5-7 kali. Penelitian yang dilakukan Diana *et al.*, (2022), menyatakan olahraga saat kehamilan menyarankan 30 menit untuk olahraga ringan setiap hari dengan tidak adanya komplikasi medis ataupun kebidanan saat kehamilan, olahraga panggul akan mempengaruhi penurunan kualitas intensitas nyeri terhadap wanita selama akhir kehamilannya serta pada periode *postpartum* awal.

Setelah mempertimbangkan hal tersebut hasil observasi menunjukkan bahwa pada pasien 1, pasien 2 dan pasien 3 mengalami sedikit penurunan tingkat nyeri pada punggung ibu hamil, rata-rata tingkat nyerinya sedang dari hasil *evidence based practise* yang dilakukan peneliti selama 3 hari sekitar 15-20 menit. Peneliti berasumsi penanganan nyeri yaitu *Pelvic Rocking Exercise* dilakukan baik secara mandiri, dilakukan setiap hari selama 30 menit, peralatan yang minim, dan biaya yang murah untuk penurunan intensitas nyeri dari masa kehamilan periode terakhir hingga *postpartum* awal. Teknik *Pelvic Rocking Exercise* ini dapat menjadi *alternatif* pilihan dalam mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil setelah dilakukan asuhan keperawatan dan intervensi pemberian terapi *Pelvic Rocking Exercise* pada pasien ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung selama 3 hari secara berturut-turut dengan rentang waktu 15-20 menit menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, sehingga terdapat pengaruh penerapan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas RI Karya Wanita. Hasil penerapan *Pelvic Rocking Exercise* pada ibu hamil trimester III dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dapat mengembangkan intervensi ini sebagai terapi non farmakologi perawatan pasien ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Pemberian *Pelvic Rocking Exercise* ini dapat menjadi penunjang intervensi terhadap pasien. Pasien dan keluarga dapat

menerapkan serta melanjutkan intervensi yang telah diberikan secara mandiri untuk menurunkan nyeri punggung saat kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Yanti, N., & Fitria, E. (2022). Penggunaan birthing ball dalam senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 7(2), 115–123.
- Azizah, L. N., Lestari, G. I., Rahmawati, A., & Mutiara, A. (2021). Penyuluhan Senam Hamil Peningkatan Kualitas Tidur Dan Pengurangan Nyeri Punggung Di Wilayah Puskesmas Yosomulyo. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian*, 1(1), 976–981.
- Azwar, Y., Suryani, L., Hutasoit, E. S., Mulyani, S., Ningsih, T. H. S., Noviyanti, N., Rusherina, R., & Yanti, N. (2022). Pelatihan Pelvic Rocking untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu trimester III di BPM Islah Wahyuni. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(3), 250–257.
- Candra, R., Resmi, R., & Tyarini, A. (2020). Pelvic Rocking Exercise untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Professional Health Journal*, 4(2), 312–321.
- Catur, L. W., Rahamdani, S., & Dewi, Y. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Conder, R., Zamani, R., & Akrami, M. (2020). The biomechanics of pregnancy: A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(4), 1–16.
- Desi, F., Himawati, L., & Nurya, K. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Puskesmas Brati. *TSJKeB_Jurnal*, 9(01), 16–25.
- Diana, N. (2020). *Asuhan kehamilan trimester I, II, dan III*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Handayani, D. (2021). Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Taraju Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 11–20.
- Hutaosoit, E. S., Azwar, Y., Yanthina, D., Yanti, N., Hendra, D., & Mulyani, S. (2022). Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester III. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 209–214.
- Jumriani, I., Fitriana, I., Tandiallo, D., & Mega, I. (2024). Asuhan Kebidanan Ibu Hamil pada Ny."W" di Pustu Marinding Kecamatan Bajo Barat Kabupaten Luwu. *NAJ : Nursing Applied Journal*, 1(3), 103–119. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.376>
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2020). Pengaruh endorfin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 297–304.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorfin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21.
- Lailis, A., Santi, Hutaosoit, H., & Galih, I. (2022). Pelvic rocking exercise untuk penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Professional Health Journal*, 4(2), 312–321.
- Lombogia, F. (2020). *Psikologi kehamilan dan persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mboudou, C. E., Awono Njama, M., & Dierick, F. (2024). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and clinical characteristics among women attending antenatal care in Cameroon. *Journal of Musculoskeletal Research*, 12(1), 23–31.
- Nugraha, R., Sari, D. K., & Putri, M. A. (2025). Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester II. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 13(1), 45–52.
- Pool-Goudzwaard, A. L., Stoeckart, R., Snijders, C. J., & Chandler, P. H. (2025). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and biomechanical changes. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25, 7506.
- Puspitasari, D., & Safitri. (2020). Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 2(2), 26–31.
- Rohmawati, H., Purnani, W. T., Lutfiasari, D., & Widhi, A. N. (2023). The Effect of Pelvic Rocking on Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(1), 85–88. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i1.430>
- Santi, D. A., Hutasoit, M., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas pelvic rocking exercise terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 123–130.
- Septiani, E. (2020). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktik

bidan mandiri. *Lentera Perawat*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.52235/lp.v1i1.117>
SIKI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta: Dewan
Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
Yuliani. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Medan: Yayasan Kita Menulis