

PENGARUH TERAPI BIRTHING BALL DENGAN TEHNIK PELVIC ROCKING DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Yuliwati¹, Siti Maisaroh²,
Akademi Kebidanan Karya Bunda Husada
Email; *¹ yuliwati.kbh@gmail.com,

Abstrak : Proses kehamilan merupakan proses yang alamiah, merupakan anugrah sang pencipta dengan adanya perubahan alami pada tubuh ibu. Perempuan yang mengalami kehamilan normal terutama untuk menjadi seorang ibu harus menjaga kehamilan dengan baik dan sehat, termasuk juga misalnya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. (Dartiwen, 2019). Pada kehamilan fisiologis akan mengalami perubahan hormon, kenaikan berat badan dan pertumbuhan bayi. Sedangkan perubahan psikologis dapat terjadi pada ibu hamil dengan bertambahnya usia kehamilan seperti mengalami ketidaknyaman, keluhan nyeri di daerah punggung. (Safitri R, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan “Y” di Kota Tangerang. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperimen menggunakan rancangan One Group Pre-Test Post-Test dengan membandingkan nilai sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Waktu penelitian tanggal 1 April – 12 Mei 2023 dengan menggunakan sampel adalah total populasi sejumlah 30 sampel yang diambil secara accidental sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan skala VAS dan SOP *pelvic rocking*. Uji Statistik pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan bahwa Ada efektivitas *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p -value sebesar 0,001 ($p < 0,005$). Sehingga disarankan setiap ibu hamil yang memasuki trimester ke III disarankan rutin menggunakan *birthing ball* untuk menerapkan *pelvic rocking* lebih sering di rumah.

Kata kunci : *birthing ball*, *pelvic rocking*, nyeri, hamil
Tinjauan Pustaka : 18 (2014-2021)

PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan proses yang alamiah, merupakan anugrah sang pencipta dengan adanya perubahan alami pada tubuh ibu. Perempuan yang mengalami kehamilan normal terutama untuk menjadi seorang ibu harus menjaga kehamilan dengan baik dan sehat, termasuk juga misalnya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. (Dartiwen, 2019) yang semakin membesar sehingga beban pada tubuh dan tulang belakang semakin bertambah berat. Perubahan ini meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Rahim yang membesar dan berat badan yang bertambah menyebabkan otot bekerja lebih keras, yang dapat menyebabkan stres pada otot dan persendian. (Agustin, et al., 2023)

Berdasarkan penelitian Wardhani (2017) dalam weni Yunita Anggaraini menyatakan bahwa Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dengan insiden yang bervariasi kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia, sampai saat ini bahkan mencapai angka 60-80%. Terdapat 70% ibu hamil merasakan rasa nyeri pada punggung akibat adanya suatu perubahan otot-otot yang ada di tulang punggung karena mengalami penarikan atau ketegangan pada daerah tersebut. Selain itu, 30% dari ibu hamil mengalami nyeri pada punggung akibat terjadinya perubahan pada postur tubuh dikarenakan berat badan janin semakin bertambah berat, sehingga membuat postur tubuh ibu hamil menjadi membungkuk, postur tubuh seperti inilah yang mengakibatkan terjadinya nyeri punggung. (Anggraini, et al., 2023)

Penelitian Manyozo et al., (2019) di Malawi yang menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung tertinggi di trimester ketiga kehamilan yang mengalami nyeri punggung 68% setidaknya 2 dari setiap 3 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Manyozo, 2019). Sejalan dengan Penelitian Purnamasari & Wisyawati, (2019) bahwa nyeri punggung yang di rasakan adalah nyeri dan rasa tegang atau kaku pada otot yang terlokasi di area costae dan di atas lipatan

Pada kehamilan fisiologis akan mengalami perubahan hormon, kenaikan berat badan dan pertumbuhan bayi. Sedangkan perubahan psikologis dapat terjadi pada ibu hamil dengan bertambahnya usia kehamilan seperti mengalami ketidaknyaman, keluhan nyeri di daerah punggung. (Safitri R, 2022)

Nyeri pada punggung ibu hamil diakibatkan oleh perkembangan uterus gluteus inferior (Purnamasari & Widyawati, 2019)

Menurut penelitian Simkin, P, et al dalam Y. Azwar et al 2022 menyatakan bahwa 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 (Azwar, et al., 2022)

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 gerakangerakan 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 (Azwar, et al., 2022)

Upaya bidan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dengan memberikan intervensi non farmamakologi menggunakan birthing ball. Birthing ball merupakan terapi non farmakologi yang sederhana dari terapi fisik menggunakan bola. (Safitri, 2021)

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 (Hutaosoit, et al., 2022)

Menurut Wolfe dalam Anggraini et al., 2023, Penggunaan birthing ball dengan gerakan pelvic rocking untuk membantu ibu dalam gerakan otot dan sendi panggul sehingga dapat mengurangi ketegangan otot serta menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan ibu hamil. Latihan ini juga disertai teknik rileksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin dan dapat menimbulkan rasa nyaman. (Anggraini, et al., 2023)

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan “Y” di Kota Tangerang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperimen menggunakan rancangan One Group Pre-Test Post-Test dengan membandingkan nilai sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Tempat penelitian Praktik

Mandiri Bidan “Y” Kota Tangerang. Waktu penelitian tanggal 1 April – 12 Mei 2023. Populasi penelitian ini adalah total populasi sebanyak 30 sampel semua ibu hamil multigravida yang mengalami nyeri punggung trimester III. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara accidental sampling dengan ditentukan kriteria inklusi kriteria ekskusi. Instrumen yang digunakan skala VAS dan SOP pelvic rocking. Uji Statistik pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di BPM “Y” Kota tangerang, yang terletak di kota Tangerang pada tanggal 1 April – 12 Mei 2023. Dari hasil observasi dan wawancara dapat dikemukakan hasil penelitian sebagai berikut

1. Analisis Hasil

a. Karakteristik Responden

Gambaran umum responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang responden di PMB “Y” pada bulan 1 April – 12 Mei 2023. Pengumpulan responden dilakukan dengan teknik accidental sampling yaitu ketika responden melakukan kunjungan ANC Dan mengalami mengalami nyeri punggung diajarkan untuk melakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball. Berdasarkan hasil penelitian yang mengenai pengaruh pelvic rocking menggunakan Birthing Ball terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB “Y” Kota Tangerang, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan data umur, paritas, usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan

Karakteristik	N	(%)
Umur		
≤ 20 Tahun	0	0
20-35 Tahun	28	93.3
≥ 35 Tahun	2	6.7
Paritas		
2	18	60
3	12	40
Usia kehamilan		
7 bulan	5	16.6
8 bulan	23	76.6
9 bulan	2	6.6
Pendidikan		
Tidak Bekerja	23	76.6
bekrja	6	23.4
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa diperoleh karakteristik responden mayoritas berusia 20-30 tahun sebesar

93,3%, paritas ke 2 sebesar 60%, usia kehamilan 8 bulan sebanyak 76%, Ibu mayoritas tidak bekerja sebesar 76% .

b. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Pelvic Rocking

Tabel 4.2
Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball

Tingkat Nyeri	N	%
Nyeri Ringan	3	10
Nyeri Sedang	25	83.3
Nyeri Berat	2	6.6
Jumlah	30	100

Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum diberikan intervensi pelvic rocking menggunakan birthing ball yang

mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (10%), nyeri sedang sebanyak 25 responden (83.3%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (6.6%).

c. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan Pelvic Rocking

Tabel 4.2
Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball

Tingkat Nyeri	N	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri Ringan	3	16,7
Nyeri Sedang	25	83,30
Nyeri Berat	2	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan pelvic rocking menggunakan

birthing ball yang mengalami tidak nyeri sebanyak 5 responden 16,7 % dan nyeri ringan 25 responden (83,3%).

d. Lamanya Melakukan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball

Tabel 4.2
Lamanya Melakukan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball

Lamanya	N	%
6-10 menit	10	33,3%
11-15 menit	16	53,3%
16-20 menit	4	13,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung diarahkan untuk melakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball dengan waktu lamanya 6-10 menit 10 responden (33,3%), 11-15 menit 16 responden (53,3%) dan 16-20 menit 4 responden (13,3%).

yang digunakan ini menggambarkan bahwa akan diukur tingkat nyeri punggung sebelum (pre-test) dan sesudah melakukan pelvic rocking exercise (post-test), selanjutnya hasil dibandingkan antara sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan Uji normalitas dalam penelitian ini berdasarkan uji Shapiro-Wilk digunakan untuk mengetahui sebaran data pada sampel penelitian yang berjumlah kurang dari 50. Jika hasil uji normalitas menunjukkan sebaran data normal $p \text{ value} \geq 0,05$ maka analisis bivariat yang digunakan yaitu uji t berpasangan tetapi jika sebaran data tidak normal $p \text{ value} \leq 0,05$ menggunakan uji t alternatif yaitu uji Wilcoxon.

2. Analisis hasil uji Statistik

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan teknik Wilcoxon yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan atau intervensi terhadap suatu besaran variabel yang ditentukan yaitu untuk mengetahui pengaruh pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri Punggung pada ibu hamil Trimester III. Metode

a. Uji Normalitas data

Tabel 4.5
Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	0.637	30	0.000
Post-Test	0.431	30	0.000

Berdasarkan penelitian untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (Pelvic rocking menggunakan birthing ball) dengan dependen (nyeri punggung pada ibu hamil trimester III) menggunakan uji statistik Wilcoxon, p value 0,000 dengan tingkat $\alpha \leq 0,05$ maka terdapat

pengaruh yang bermakna antara variabel independen (pelvic rocking menggunakan birthing ball) dengan variabel dependen (nyeri punggung pada ibu hamil trimester III), jika p value $> \alpha$ maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independent dan variabel dependent.

b. Perbedaan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Pelvic Rocking

Tabel 4.6
Perbedaan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball di PMB “Y” Kota Tangerang

		Post Test						P value
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Total		
		N	%	N	%	N	%	
Pretest	Nyeri ringan	3	100	0	0	3	100	0.000
	Nyeri sedang	2	8	23	92	25	100	
	Nyeri berat	0	0	2	100	2	100	
	Total	5	16.6	25	83.3	30	100	

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebelum diberikan pelvic rocking menggunakan birthing ball ibu hamil yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (10%), nyeri sedang sebanyak 25 responden (83.3%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (6.6%). Kemudian setelah diberikan intervensi terjadi penurunan rasa nyeri 5 responden

menjadi tidak nyeri 16,2% dan nyeri ringan sebanyak 25 responden (83.3%). Untuk mengetahui lebih jelas mengenai efektivitas pemberian pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB “Y” dapat di lihat pada tabel berikut;

Tabel 4.7
Efektivitas Pemberian Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB “Y” Kota Tangerang

Nyeri Punggung sebelum dan setelah diberikan Pelvic Rocking menggunakan Birthing Ball	
Z	-5,172b
Asymp.Sig. (2-tailed)	0,001

Berdasarkan Uji Statistik dengan uji Wilcoxon pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa kolerasi antara dua variabel adalah sebesar -5,172b dengan p value 0.001 dimana $p \leq 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas yang bermakna antara variabel independent (pelvic rocking menggunakan birthing ball) dengan variabel dependent (nyeri punggung pada ibu hamil trimester III) maka H_0 ditolak artinya ada efektivitas pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan hasil analisis karakteristik umur dari 30 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 28 orang (93,3%), responden berumur ≥ 35 tahun sebanyak 2 orang (6,7%) dan tidak terdapat responden yang berumur ≤ 20 tahun. Pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun. (Sukeksi, et al., 2018). Menurut penelitian dari Sukma dan Sari, 2020 bahwa secara fisiologis dengan bertambahnya umur maka kemampuan organ-organ tubuh semakin kurang maksimal, sehingga mengalami penurunan secara alamiah (Rejeki & Fitirani, 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa umur menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung oleh karena karena itu sangat disarankan untuk hamil pada saat usia reproduktif hal ini dikarenakan semakin bertambahnya umur akan mengalami perubahan fisiologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulasi serta peningkatan ambang nyeri.

b. Paritas

Berdasarkan hasil analisis karakteristik paritas multigavida dari 30 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden kehamilan ke 2 sebanyak 18 orang (60%) dan pada kehamilan ke 3 sebanyak 12 orang (40%). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa faktor lain yang secara signifikan menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah adalah paritas. Seorang wanita dengan paritas yang tinggi lebih berisiko terjadi nyeri punggung (Id & Sarchamie, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan teori Fithriyah (2020) bahwa paritas juga mempengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak

yang mengalami nyeri punggung (Fithriyah, 2020).

Penelitian Resmi et al., (2017) tentang nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari bodi mekanik dan paritas, semakin sering seorang perempuan hamil dan melahirkan maka tingkat nyeri punggung bisa lebih besar dibandingkan wanita yang primigravida karena primigravida belum pernah mengalami peregangannya. (Resmi, et al., 2017)

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa Pada wanita primipara biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangannya sebelumnya. Masalah tersebut bisa memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal untuk menopang uterus yang semakin membesar

c. Usia kehamilan

Berdasarkan karakteristik responden usia kehamilan 7 bulan (28 minggu – 31 minggu) sebanyak 5 orang (15,2%), usia kehamilan 8 bulan (32 minggu - 35 minggu) sebanyak 23 orang (76.6%). usia kehamilan 9 bulan (36 minggu - 39 minggu) sebanyak 2 orang (6.6%). Menurut penelitian Ulfah 2014 bahwa penambahan umur kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada derah lumbar sehingga menyebabkan sakit punggung (Ulfah & Wirakhmi, 2017). Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah

dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis. Semakin bertambah usia kandungan janin menjadi semakin besar sehingga lengkungan punggung bawah semakin bertambah. (Afiyah & Umamah, 2014)

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa Semakin meningkat umur kehamilan maka akan menyebabkan otot meregang untuk mengakomodasikan rahim yang meluas, saat terjadi peregangannya tersebut akan menyebabkan kehilangan kemampuan untuk melakukan fungsinya menjaga postur tubuh sehingga menyebabkan punggung menopang sebagian besar peningkatan berat badan.

d. Pekerjaan

Hasil analisis karakteristik responden dari pekerjaan dengan didapatkan tidak bekerja sebanyak 23 orang responden (76.6%) dan bekerja sebanyak 7 orang responden (23.4%). Hal ini sejalan dengan penelitian samara et all dalam sri tanjung 2019 yang mengatakan bahwa Hasil penelitian juga menunjukkan ibu hamil yang bekerja ataupun tidak bekerja mengalami nyeri punggung, hal ini disebabkan karena body mekanik yang tidak baik seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu lama akan menyebabkan ketegangan otot dan keregangannya ligamentum tubuh belakang sehingga menyebabkan rasa sakit. (Rejeki, 2019)

Aktivitas yang dilakukan oleh ibu rumah tangga sangat bervariasi berdasarkan pendekatan kepada responden, responden mengatakan meskipun saat hamil tetap melakukan aktivitas ibu rumah tangga seperti biasanya, hal ini dapat meningkatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil, Ibu hamil yang tidak bekerja

tetapi melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyetrika dan menyiapkan makanan dengan posisi berdiri yang terlalu lama dan mengangkat benda-benda berat akan menyebabkan tegangan pada otot panggul sehingga menyebabkan nyeri punggung

2. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Pelvic Rocking Menggunakan Birthing Ball

Tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi pelvic rocking menggunakan birthing ball yang didapatkan nyeri ringan sebanyak 3 responden (9,1%), nyeri sedang sebanyak 25 responden (78,8%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (12,1%). Setelah dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball mengalami penurunan tidak nyeri sebanyak 5 responden 16,6% dan nyeri ringan 25 responden (83,3%). Lamanya melakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball dengan waktu 6-10 menit 10 responden (33,3%), 11-15 menit 16 responden (48,5%) dan 16-20 menit 4 responden (18,2%).

Berdasarkan Penelitian Suryani & Umami, (2019) bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan karena perubahan hormon yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Suryani & Umami, 2019). Menurut (Kasmandra dalam Ria Agustin 2023) 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 (Agustin, et al., 2023)

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 (4).

Terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya dengan diberikan intervensi non farmakologi dengan pelvic rocking menggunakan birthing ball Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al., (2022) salah satu untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan menggunakan birthing ball atau gym ball akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang salah satunya gerakan pelvic rocking dapat mengalami penurunan skala nyeri punggung ibu hamil (Anggraini, et al., 2022)

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 (Agustin, et al., 2023)

Nyeri pada punggung ibu hamil diakibatkan oleh perkembangan uterus yang semakin membesar sehingga beban pada tubuh dan tulang belakang semakin bertambah berat. Perubahan ini meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Rahim yang membesar dan berat badan yang bertambah menyebabkan otot bekerja lebih keras, yang dapat menyebabkan stres pada otot dan persendian.

3. Efektivitas Pelvic Rocking Menggunakan Birthing Ball terhadap Nyeri Punggung

Berdasarkan Uji Statistik dengan uji Wilcoxon pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa kolerasi antara dua variabel adalah sebesar -5,172b dengan p value 0.001 dimana $p \leq 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas yang bermakna antara variabel independent (pelvic rocking menggunakan birthing ball) dengan variabel dependent (nyeri punggung pada ibu hamil trimester III) maka H_0 ditolak artinya ada efektivitas pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ria Agustin 2019 bahawa

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan dari hasil uji statistic wilcoxon pada kelompok perlakuan diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti nilai $p < \alpha (0,05)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelvic rocking exersice terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Agustin, et al., 2023)

Pemberian latihan pelvick rocking sangat efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan karena mekanisme Pelvic Rocking Exercise pada saat dilakukan putaran pinggul dan pinggang maka pada saat itu akan terjadi pengurangan tekanan pada pinggang sehingga otot punggung mengalami penguluran dan relaksasi. Namun, pada kelompok kontrol tidak mengalami pengaruh karena kelompok ibu hamil ini tidak diberikan intervensi apapun jadi hanya di obserasi saja. (Agustin, et al., 2023)

Berdasarkan Penelitian Novita et al., (2018) bahwa pelvic rocking menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri punggung dan meregangkan otot perut pada ibu hamil dengan melakukan olahraga secara sederhana. (Novita, et al., 2018)

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung dianjurkan untuk melakukan pelvic rocing menggunakan bithing ball sehingga tidak perlu menggunakan obat-obat farmakologi.

KESIMPULAN

Penelitian dilakukan pada 30 responden ibu hamil kemudian dilakukan analisis data, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan intervensi pelvic rocking menggunakan birthing ball didapatkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (9,1%), nyeri sedang sebanyak 25 responden (83.3%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (6.6%).
2. Setelah dilakukan intervensi pelvic rocking menggunakan birthing ball didapatkan yang mengalami nyeri ringan 25 responden (83.3%) dan tidak nyeri sebanyak 5 responden (16.7%)
3. Ada efektivitas pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p-value sebesar 0,001 ($p < 0,005$).

Daftar Pustaka

- Afiyah, R. K. & Umamah, F., 2014. Hubungan Masa Kehamilan Dengan Nyeri Unggung Pada Ibu Hamil Di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya, Surabaya: Prodi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama .
- Agustin, R., Rihardini, T. & Solichhatin, 2023. *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Socah Bangkalan*. Surabaya, Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Universitas PGRI Adi Buana.
- Anggraini, C. S., Dewi, N. R. & Ayubbana, S., 2022. Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), pp. 168-172.
- Anggraini, W. Y., Ni'amah, S. & Suwi'i, 2023. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hqmil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2, Mei 2023), pp. 491-498.
- Azwar, Y. et al., 2022. Pelatohan Pelvic Rocking Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Trimester III Di BPM Islah Wahyuni. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(3, Juni 2022), pp. 129-135.
- Dartiwen, N., 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Andi.
- Hutaosoit, E. S. et al., 2022. Hubungan Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester 3. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1, Juni 2022), pp. 209-214.
- Manyozo, S., 2019. Nyeri Punggung Bawah Selama Kehamilan: Prevalensi, Faktor Risiko dan Hubungan Dengan Aktivitas Sehari-hari pada Wanita Hamil Di Perkotaan Blantyre, Malawi. *Jurnal Medis Malawi*, 31(1, Maret 2019), pp. 71-76.
- Novita, N., Mursida & Eprilla, 2018. Effect of Pelvic Rocking on the relief of Pelvic Pain in Pregnant Woman. *International Journal of Sciences: Basic and Applie Research (IJSBAR)*, 33(1), pp. 205-213.
- Purnamasari, K. D. & Widyawati, M. N., 2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampiri*, 3(1), pp. 352-361.

- Rejeki, S. T., 2019. *Karakteristik Ibu Hamil Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Pada Trimester II dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*. Surabaya, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Rejeki, S. T. & Fitirani, Y., 2019. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(2), pp. 67-72.
- Resmi, D. C., Saputro, H. S. & Runjati, 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sains Al-Quran*, 8(1), pp. 1-10.
- Safitri R, D. D., 2022. Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edu Musda J*, 6 (1), p. 54.
- Safitri, R., 2021. *Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*, Jakarta: <http://repository.upnvj.ac.id/id/eprint/12424>.
- 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), pp. 1-7.
- Suryani & Umami, A. N., 2019. Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2, Juli 2019), pp. 11-23.
- Ulfah, M. & Wirakhmi, I. N., 2017. *Studi Korelasi Umur Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Purwokerto, Prosiding Seminar Nasional dan Presentasi Hasil Penelitian <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/282/207>.