

PENGARUH PELAKSANAAN *PELVIC ROCKING* DENGAN *BIRTHING BALL* UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG IBU HAMIL TM III

Meli Oktaviani¹, Dessy Hermawan², Yulistiana Evayanti³

^{1,2,3} Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi E-mail : melioktaviani@gmail.com

ABSTRACT : THE EFFECT OF THE IMPLEMENTATION OF *PELVIC ROCKING* WITH *BIRTHING BALL* TO REDUCE PAIN PAIN FOR PREGNANT WOMEN

In Lampung Province in 2016, the number of pregnancies was 186,319 mothers, the highest district was Central Lampung with 29,698 pregnancies and the lowest in Pesisir Barat district with 3,232 pregnancies. Changes that occur during pregnancy are often a complaint for pregnant women including nausea and vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (veins), urinary disorders, hemorrhoids, and swelling of the legs and feet and back pain. The purpose of this study is to influence the implementation of pelvic rocking with a birthing ball to reduce low back pain for pregnant women TM III at PMB Rahayu, A.Md.Keb, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency in 2021.

This type of research is quantitative, quasi-experimental research design with posttest approach with control group, the sample in this study was 30 pregnant women TM III who were divided into 2 groups, 15 interventions, and 15 controls, purposive sampling technique, univariate and bivariate data analysis using independent t-test

The average low back pain of pregnant women TM III who was given pelvic rocking with a birthing ball with a mean of 5.27, which means that all respondents in the intervention group were in moderate pain, in the group not given pelvic rocking with a birthing ball with a mean of 6.80 which it means that the respondents in the control group are in severe pain. The results of the statistical test obtained a p-value of 0.000 ($<\alpha$ 0.05) which means that there is an effect of implementing pelvic rocking with a birthing ball to reduce low back pain for pregnant women TM III at PMB Rahayu, A.Md.Keb, Tanjung Bintang District, South Lampung Regency in 2021. Can be applied as a rational consideration for the approach to TM III pregnant women who experience low back pain.

Keywords : Implementation of Pelvic Rocking, Birthing Ball, Mother's Back Pain

ABSTRAK

Pada Provinsi Lampung tahun 2016 jumlah kehamilan sebanyak 186.319 ibu, kabupaten tertinggi adalah Lampung tengah sebanyak 29.698 kehamilan dan yang terendah di kabupaten Pesisir Barat sebanyak 3.232 kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung. Tujuan penelitian ini pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil TM III di PMB Rahayu, A.Md.Keb, Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *postes with control group*, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III 30 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok, 15 intervensi, dan 15 kontrol, teknik sampling *purposive sampling*, analisa data univariat dan bivariat menggunakan *t-test independen*

Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III yang diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dengan *mean* 5,27 yang artinya seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada nyeri sedang, pada kelompok yang tidak diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dengan *mean* 6,80 yang artinya responden dalam kelompok kontrol berada pada nyeri berat. Hasil uji statistik didapat nilai *p-value* 0,000 ($<\alpha$ 0.05) yang artinya terdapat pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil TM III di PMB Rahayu, A.Md.Keb, Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021. Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil TM III yang mengalami nyeri pinggang.

Kata Kunci : Pelaksanaan *Pelvic Rocking*, *Birthing Ball*, Nyeri Pinggang Ibu

PENDAHULUAN

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2015 jumlah kehamilan sebanyak 5.285.759 kehamilan, tertinggi provinsi Jawa Barat sebanyak 979.472 kehamilan dan yang terendah di Provinsi Gorontalo sebanyak 22.922 kehamilan sedangkan di Provinsi Lampung sebanyak 176.506 kehamilan (Kemenkes RI, 2016). Di Provinsi Lampung tahun 2016 jumlah kehamilan sebanyak 186.319 ibu, kabupaten tertinggi adalah Lampung tengah sebanyak 29.698 kehamilan dan yang terendah di kabupaten Pesisir Barat sebanyak 3.232 kehamilan (Dinkes Provinsi Lampung, 2016).

Ada beberapa Keluhan yang muncul pada kehamilan yaitu : 1) Mual dan muntah, dapat muncul pada bulan ke-1 dan hilang setelah bulan ke-3, mual muntah terjadi saat pagi hari yang disebut dengan morning sickness. 2) Sakit pinggang, sebagian besar dikarenakan perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar. 3) Varises, Dipengaruhi oleh factor keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul. 4) Sakit kepala, biasa di rasakan pada ibu hamil muda yang sukar menyebutkan penyebabnya. 5) Oedema adalah pembengkakan yang sering terjadi pada kaki dan tungkai bawah. 6) Sesak nafas yang disebabkan rahim membesar, mendesak diafragma ke atas (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010).

Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri pinggang biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Varney, 2008).

Ketika memasuki awal kehamilan trimester ketiga, pada bulan ketujuh hingga Sembilan uterus akan membesar sehingga mendesak kedaerah panggul. Akibatnya merangsang ibu hamil untuk sering buang air kecil. Ukuran yang membesar itupun mulai membuat ibu hamil sakit pinggang atau punggung. melakukan latihan pelvic rocking dapat digunakan untuk mengurangi sakit punggung. (*The Asian Parent*, 2014) Saat kehamilan melakukan

pelvic rocking dengan birthing ball dapat menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang.

Dampak mikro nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena postur tubuh yang tidak tepat, bertambahnya usia kehamilan. Perubahan ukuran uterus, penambahan berat janin, penurunan kepala janin serta janin yang semakin aktif bergerak, peningkatan beban uterus membuat ibu hamil semakin mencondongkan perutnya dan menambah lengkungan pada punggung bagian bawah sehingga menimbulkan nyeri sampai ke panggul, paha, dan turun ke kaki, dan juga terdapat peningkatan nyeri tekan di atas simfisis pubis yang dapat mengganggu fungsi normalnya (Suparyanto, 2009; Purnani, 2016).

Sedangkan dampak makro yang terjadi yaitu gangguan aktivitas bagi ibu hamil yaitu keterbatasan fungsional dalam aktivitas sehari-hari dan banyak kehilangan jam kerja terutama pada usia produktif, sehingga merupakan alasan terbanyak dalam mencari pengobatan (Kambodiji J.dkk, 2000; Purnani, 2016). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mudah lelah dan malas untuk melakukan aktivitas seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karier akan rentan terjadinya cedera seperti akan terjadi nyeri pada tulang iga (Jimenez, LM, 2000; Eleanor, 2007; Purnani, 2016).

Upaya-upaya yang dapat di lakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, mengangkat beban dan berjalan tanpa istirahat, kompres hangat pada pinggang dan dengan melakukan olahraga fisik (Varney 2007). Salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang yang di alami oleh ibu hamil yaitu dengan melakukan olahraga ringan seperti *Pelvic Rocking* (Yu, 2010)

Nyeri pinggang pada kehamilan umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak di atasi dengan tepat. Nyeri pinggang yang tidak segera di atasi akan menimbulkan resiko yang lebih besar antara lain : mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit di obati (Fraser, 2009).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan dengan menggunakan terapi non farmakologi dengan pelaksanaan latihan gerak panggul (pelvic rocking) dalam posisi berbaring dan duduk dapat mengurangi nyeri punggung. Nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan pelvic rocking atau latihan gerak panggul yang dapat membantu peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan

menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Wolfe, 2010).

Menurut Aprilia (2011), Birthing Ball atau dikenal dengan bola persalinan. Bola ini awalnya dikembangkan untuk terapi fisik, dan telah digunakan selama bertahun-tahun oleh terapis fisik dalam berbagai cara untuk mengobati gangguan tulang dan saraf, serta untuk latihan. Sedangkan untuk kehamilan dan proses persalinan, bola ini ternyata juga serba guna, mudah dibawa-bawa, dan mudah dibersihkan. Menggunakan bola selama kehamilan akan merangsang reflex postural. Duduk diatas Birthing Ball memiliki banyak kegunaan pada akhir kehamilan, karena akan merasa lebih nyaman.

Berdasarkan data pendahuluan yang dilakukan di PMB Rahayu, Amd.Keb, dari 10 ibu hamil TM III yang dilakukan wawancara bebas, mengatakan jika mengalami nyeri pinggang hingga menjalar ke punggung ibu, dan nyeri biasanya akan bertambah jika ibu sedang beraktivitas, dan berkurang saat ibu beristirahat. Selanjutnya setelah dikaji lebih dalam, ibu hamil tersebut tidak melakukan latihan fisik seperti melakukan gerakan

ringan mengayunkan pinggang, ataupun berjalan kecil, ibu hanya menarik nafas dalam untuk meredakan nyeri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian noneksperimental (expost factor), Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *postes with control group*, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III 30 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok, 15 intervensi, dan 15 kontrol, teknik sampling *purposive sampling*, analisa data univariat dan bivariat menggunakan *t-tes independen*

HASIL

Analisa Univariat

Nyeri Intervensi

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 5,27 yang artinya seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada nyeri sedang.

Tabel 1

Rata-Rata Nyeri Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Pada Kelompok Yang Diberi *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Nyeri Pinggang	N	Mean	SD	SE	CI 95%
Postes	15	5,27	1,163	0,300	-2,349 - 0,717

Kelompok Tanpa Perlakuan

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III yang tidak diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di

PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 6,80 yang artinya responden dalam kelompok kontrol berada pada nyeri berat.

Tabel 2

Rata-Rata Nyeri Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Yang Tidak Diberi *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Nyeri Pinggang	N	Mean	SD	SE	CI 95%
Postes	15	6,80	1,014	0,262	-2,350 - 0,717

Analisis Bivariat

Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 5,27 sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan mengalami penurunan dengan *mean* 6,80.

Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0,001 ($<\alpha 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil TM III di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.

Tabel 3

Pengaruh Pelaksanaan *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Nyeri Pinggang	N	Mean	SD	T	P-Value
Postes Intervensi	15	5,27	1,163		
Postes Kontrol	15	6,80	1,014	-3,849	0,001

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-Rata Nyeri Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Pada Kelompok Yang Diberi *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 5,27 yang artinya seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada nyeri sedang..

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Kozier., Erb, 1983; Zakiyah, 2015) Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderita yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman, dan fantasi luka. Nyeri adalah pengalaman sensori yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagi nyeri adalah rasa tidak menyenangkan. Tanpa unsur itu tidak dapat dikategorikan sebagai nyeri, walaupun sebaliknya semua yang tidak menyenangkan tidak dapat disebut sebagai nyeri (Zakiyah, 2015)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnani (2015) *Pelvic Rocking* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil uji komparasi Willcoxon di peroleh nilai p value = 0,001 ($\alpha < 0,05$) pada tingkat signifikasi 5% ($\alpha = 0,05$), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Ada pengaruh latihan *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan setelah adanya penelitian ini, ibu hamil dapat memahami manfaat latihan *pelvic rocking* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung yang selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk membantu dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti, Pengendalian nyeri merupakan prioritas dan harus di garis depankan oleh tenaga kesehatan profesional ketika berhadapan dengan anak yang sakit. Oleh karena itu, penting bagi petugas kesehatan untuk memahami konsep danteknik pengurangan nyeri pada ibu hamil.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah.

Journal of American science (2016) mengungkapkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan oleh Zagazig University di Mesir menunjukkan *pelvic rocking exercise* pada menejemen nyeri panggul bawah terbukti dapat mengurangi tingkat disabilitas selama masa kehamilan yang sering menimbulkan kecemasan pada ibu hamil.

Pelvic rocking exercise yang dikombinasi dengan *birthing ball* dapat meminimalisir bahwa menghilangkan nyeri tulang belakang bagian bawah pada akhir masa kehamilan dan meningkatkan fungsi tubuh serta aktivitas ibu hamil trimester akhir yang sering dibatasi aktivitas gerak akibat nyeri punggung bawah yang sering muncul. Dengan demikian ibu hamil mendapatkan tingkat kebahagiaan yang lebih dan menikmati masa kehamilannya sehingga tercapai kualitas hidup yang optimal secara keseluruhan.

Manfaat dari *pelvic rocking* seperti memperkuat otot perut dan pinggang, Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, mengurangi keluhan nyeri pada pinggang dan mengurangi tekanan pada kandung kemih ibu serta membuat ibu merasa rileks.

Rata-Rata Nyeri Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Yang Tidak Diberi *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III yang tidak diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 6,80 yang artinya responden dalam kelompok kontrol berada pada nyeri berat..

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wahyuni & Prabowo (2012) Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal. Menurut (Robson & Jason, 2012) Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “ sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi pada trimester 3 dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Purnamasari (2019) Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. ebanyak 30 responden masuk dalam penelitian, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta. Meski merupakan suatu masalah, 82% remaja hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya minum air hangat dan menekan bagian yang sakit (18%). Para ibu hamil trimester II dan III mencari pertolongan kepada suami dan keluarga (87,2%) mengenai masalah yang timbul dan hanya, 12,8% dari ibu hamil trimester II dan III yang mencari pertolongan ke tenaga kesehatan/ bidan.

Menurut peneliti salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Sesuai dengan teori Umah (2012) Secara umum, nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan *redistribusi ligamen*, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot *abdomen* yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot *abdomen* meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar *pelvis*, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut.

Analisa Bivariat

Pengaruh Pelaksanaan *Pelvic Rocking* Dengan *Birthing Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021

Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0,001 ($<\alpha 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil TM III di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Handajani (2013) *pelvic rocking exercise* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* dapat mempertkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih ibu serta membuat ibu merasa rileks.

Menurut Aprilia (2011), *Birthing Ball* atau dikenal dengan bola persalinan. Bola ini awalnya dikembangkan untuk terapi fisik, dan telah digunakan selama bertahun-tahun oleh terapis fisik dalam berbagai cara untuk mengobati gangguan tulang dan saraf, serta untuk latihan. Sedangkan untuk kehamilan dan proses persalinan, bola ini ternyata juga serba guna, mudah dibawa-bawa, dan mudah dibersihkan. Menggunakan bola selama kehamilan akan merangsang reflex postural. Duduk diatas *Birthing Ball* memiliki banyak kegunaan pada akhir kehamilan, karena Anda akan merasa lebih nyaman

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnani (2015) *Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Hasil uji komparasi Willcoxon di peroleh nilai *p value* = 0,001 ($p < 0,05$) pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ada pengaruh latihan *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan setelah adanya penelitian ini, ibu hamil dapat memahami manfaat latihan *pelvic rocking* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung yang selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk membantu dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti, Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan.

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan pada trimester berdampak pada nyeri kehamilan, yang diakibatkan oleh perubahan bentuk tubuh dan janin yang semakin membesar, dan berdampak pada nyeri tulang belakang.

Menurut Kemenkes RI (2010), perubahan sistem muskuloskeletal pada ibu hamil akan menyebabkan ibu sering merasakan nyeri punggung bawah. Nyeri pinggang bawah merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Prabowo, 2012). Nyeri pinggangkan meningkat seiring dengan meningkatnya usia kehamilan (Ummah, 2017; Pratama, 2020).

Pada penelitian ini rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021 dengan *mean* 5,27 sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan mengalami penurunan dengan *mean* 6,80 dapat disimpulkan jika pada kelompok yang diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* mengalami penurunan nyeri yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Setelah dilakukan latihan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, hal ini disebabkan adanya gerakan-gerakan dalam latihan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu, gerakan yang dapat dilakukan dengan berbaring, merangkak maupun berdiri ini juga dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan ibu hamil akan semakin berkurang seiring dengan dilakukannya latihan ini. Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi melalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh melalui produksi hormon endorfin sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Fleckenstein, 2011).

Hal ini sesuai pendapat Katie (2012) bahwa nyeri punggung dapat diatasi dengan latihan *pelvic rocking* yang merupakan latihan profesional kesehatan yang banyak direkomendasikan untuk ibu hamil yang mengalami sakit punggung terutama ketika mendekati persalinan. Latihan *pelvic rocking* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri

KESIMPULAN

1. Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III yang diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* dengan *mean* 5,27 yang artinya seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada nyeri sedang.
2. Rata-rata nyeri nyeri pinggang ibu hamil TM III yang tidak diberi *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada hari pertama dengan *mean* 6,80 yang artinya respoden dalam kelompok kontrol berada pada nyeri berat..
3. Hasil uji statistik didapat nilai *p-value* 0,000 ($<\alpha 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pelaksanaan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil TM III di PMB Rahayu, Amd.Keb Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.

SARAN

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil TM III yang mengalami nyeri pinggang dengan memberikan edukasi latihan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* saat kelas hamil.

Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan

Dapat memberi informasi bagi perkembangan keperawatan maternitas/ kebidanan tentang tehnik *pelvic rocking* dengan *birthing ball* pada ibu yang mengalami nyeri pinggang pada kehamilan TM III selain itu dapat membantu mempercepat penurunan kepala bayi menuju pintu atas panggul (PAP).

Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda, dan membandingkan dengan terapi komplementer lainnya, seperti kompres hangat dan terapi yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arsyawina, A., Mardiyono, M., & Sarkum, S. (2014). Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) and Wong-Baker Faces Pain Rating Scale in Measuring Pain Level of Patient With Mechanical Ventilation. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(1), 507-513.

- Dinkes Provinsi Lampung (2016) *Angka Kematian Ibu Dan Bayi*.
- Fadilah, R. N., Dessy, H., Yulistiana, E., & Devi, K. (2021). Hubungan Pola Aktivitas Di Luar Ruang Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(1), 46-50.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Fitriyani, N. (2018). *Penggunaan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Di Praktik Mandiri Bidan Aning Friyanti, Amd. Keb* (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombang).
- Hidajatunnikma, H., Setyawati, E., & Palin, Y. (2020). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Primipara Tahun 2020 Systematic Literature Review.
- Hermina, (2015; Surtiningsih, S. (2018). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 117-129.
- Ibrahim, I., Fransisca, D., & Sari, N. F. (2020). *Perbandingan Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Perawatan Luka Operasi Di Ruang Bedah*. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 290-299.
- Jannah, Nurul. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. INFODATIN Pusat Data dan Informasi.
- Leny, Wulandari. C. (2019). *Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama Persalinan*. ISBN: 978- 602-0962-56-6
- Nurtiyana, E., Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., & Kep, M. (2016). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke-III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. EGC. Jakarta.
- Profil Kemenkes Ri (2018). *Angka Kematian Ibu Dan Bayi*.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15.
- Purnami. (2018). Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Prodi Kebidanan (DIV) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.
- Purwaningsih, W., & Fatmawati, S. (2010). Asuhan keperawatan maternitas.
- Renaningtyas, D., Sucipto, E., & Chikmah, A. M. (2015). Hubungan pelaksanaan pelvic rocking dengan birthing ball terhadap lamanya kala I pada ibu bersalin di Griya Hamil Sehat Mejasem. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 3(2).
- Rukiyah, A. Y. (2015). Yulianti L. Asuhan Kebidanan Iv (Patologi Kebidanan). *Jakarta Trans Info Media*.
- Saifuddin. (2008). *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : Bina Pustaka.
- Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sifa., Nita, N. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Diwilayah Puskesmas Mamboro Kota Palu. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 13(02), 169-179. Sukarni; I., ZH, Margareth. (2013). *Kehamilan persalinan dan nifas*. Yogyakarta. Nuha medika.
- 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), 1-7. Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner dan. Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien.
- Walyani, E.S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Barupess.
- Wardiyah, A., Rilyani. (2016). *Sistem Reproduksi (Lengkap Dengan Latihan Uji Kompetensi Perawat)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wuryani, M. (2019). *Pelaksanaan Asuhan Sayang Ibu Pada Proses Persalinan Di Blud Rumah Sakit Kabupaten Konawe*. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(1), 37-41.
- Yani, D. P., & Wulandari, D. T. (2014). Pengaruh Pemberian Asuhan Sayang Ibu Bersalin

- terhadap Lama Persalinan Kala II Primipara. *Eduhealth*, 4(1).
- Zakiya, Ana. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.
- Asih, S. N., Yuviska, I. A., & Astriana, A. (2020). Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2019. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(4), 497-503.
- Hermawan, D. (2021). *Manfaat Vitamin D pada Era Pandemi Covid-19*. Penerbit Andi.
- Fitriani, F., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2020). PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2019. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(2), 230-235.