

ASUHAN KEPERAWATAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PUNGGUNG BAWAH MELALUI METODE *PELVIC ROCKING* DI KLINIK BALAI KRAKATAU KEMILING BANDAR LAMPUNG

Dwi Gustiani^{1*}, M. Ricko Gunawan², Umi Rohmayati Keswara³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: Dwig1992@Gmail.Com

Disubmit: 30 Mei 2024

Diterima: 08 November 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.15436>

Diterbitkan: 01 Desember 2024

ABSTRAK

Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 82,1 % di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 6,9 % di Puskesmas. Berdasarkan data register Klinik Balai Krakatau pada 3 bulan terakhir (Januari-Maret) 2022 pada data ibu hamil trimester III tahun 2022 terdapat 120 orang dengan jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 60 orang, trimester II sebanyak 30 orang, dan trimester III sebanyak 30 orang. Dari 30 orang ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang (66,7%) yang mengeluh nyeri punggung baik bagian atas ataupun bawah, dan 10 orang (33,3%) mengeluhkan nyeri dibagian pinggul, bokong dan menyebar ke area tungkai kaki (Data Registrasi Bidan, 2022). Diketahui asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung bawah melalui metode *pelvic rocking* di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2022. Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung Bawah Melalui Metode *Pelvic Rocking*. Hasil pengkajian pada Ny. D Ny. A, Dan Ny. W didapatkan keluhan utama pasien mengatakan nyeri punggung bawah selama kehamilan Trimester III. Diagnosa keperawatan yang didapat adalah gangguan rasa nyaman nyeri bd perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian *pelvic rocking* selama 3 hari dengan durasi 30 menit selama 1 kali perlakuan. Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan semua masalah dapat teratasi. Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri pinggang dengan memberikan edukasi latihan *pelvic rocking* saat kelas hamil.

Kata Kunci: Pelvic Rocking, Nyeri Punggung Bawah, Kehamilan TM III

ABSTRACT

Data obtained from Riskesdas in 2021 showed that pregnant women who did K4 were 82.1% in Lampung and the proportion of health facilities at the first referral place when experiencing pregnancy complications was 6.9% at the Puskesmas. Based on data from the Balai Krakatau Clinic register in the last 3

months (January-March) 2022, in the third trimester of 2022, there were 120 pregnant women with 60 people in the first trimester, 30 in the second trimester, and 30 in the third trimester. Of the 30 third trimester pregnant women, 20 (66.7%) complained of back pain in both the upper and lower parts, and 10 (33.3%) complained of pain in the hips, buttocks and spread to the leg area (Registration Data). Midwife, 2022). It is known that nursing care for pregnant women in the third trimester with low back pain comfort through the pelvic rocking method at the Balai Krakatau Kemiling Clinic, Bandar Lampung in 2022. The approach to writing a final project report focuses on Nursing Care for Third Trimester Pregnant Women With Disturbed Low Back Pain Comfort Through Pelvic Rocking Method. The results of the study on Ny. D Mrs. A, Dan Mrs. W found that the patient's chief complaint was low back pain during the third trimester of pregnancy. The nursing diagnosis obtained was a sense of discomfort related to changes in body weight and musculoskeletal load for pregnant women with TM III. The intervention was carried out for 3 days by giving pelvic rocking for 3 days with a duration of 30 minutes for 1 treatment. The implementation study for 3 days showed that some of the problems were resolved, which was marked by a decrease in the scale of low back pain in third trimester pregnant women. The results of the evaluation carried out for three days showed that all problems could be resolved. It can be applied as a rational consideration for the approach to third trimester pregnant women who experience low back pain by providing education on pelvic rocking exercises during pregnancy class.

Keywords: Pelvic Rocking, Lower Back Pain, Pregnancy TM III

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. (Janah, 2016). Pada masa kehamilan sering muncul 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. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. (Kartikasari, 2013; Veronica, 2021).

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). Dengan membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan, sehingga Ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan hal ini terjadi pada trimester III. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang (Ahmad, 2012). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu hamil. Nyeri ini dapat menimbulkan dampak

negatif pada kualitas hidup Ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari - hari.

Menurut Data Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2021 jumlah kematian kehamilan sebanyak 43.005 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 42.452 kehamilan (Dinkes Provinsi Lampung, 2021). Data Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2020 angka kehamilan pada tahun 2019 yaitu sebesar 59,43 data ini naik dibanding pada tahun 2018 yaitu sebesar 50,44 (Profil Dinkes Kota Bandar Lampung, 2020). Data kehamilan di Klinik Balai Krakatau pada tahun 2021 sebanyak 201 ibu hamil (Data Registres Klinik Balai Krakatau, 2021).

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al melaporkan nyeri punggung yang signifikan (ASEAN, 2020). Kemenkes RI, 2021 menunjukkan hasil data bahwa banyaknya ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 5.221.784 orang. Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi (Kemenkes RI, 2021).

Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 82,1 % di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 6,9 % di Puskesmas. Berdasarkan data register Klinik Balai Krakatau pada 3 bulan terakhir (Januari-Maret) 2022 pada data ibu hamil trimester III tahun 2022 terdapat 120 orang dengan jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 60 orang, trimester II sebanyak 30 orang, dan trimester III sebanyak 30 orang. Dari 30 orang ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang (66,7%) yang mengeluh nyeri punggung baik bagian atas ataupun bawah, dan 10 orang (33,3%) mengeluhkan nyeri dibagian pinggul, bokong dan menyebar ke area tungkai kaki (Data Registrasi Bidan, 2022).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang direkomendasikan oleh dokter dan terapi non farmakologi seperti istirahat cukup, kompres air hangat, relaksasi, aroma terapi, mengikuti kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana. Gerakan yang sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya adalah menggunakan metode Pelvic Rocking Exercise yang dapat dilakukan ibu sendiri (Murkoff, 2014; Ardikansih, 2021).

Sesuai dengan jurnal Wulandari (2020) Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB "E" Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Hasil Penelitian Sebelum di berikan perlakuan tingkat nyeri punggung yang terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 18 ibu hamil (60%), dan sesudah pemberian perlakuan Pelvic Rocking exercise tingkat nyeri yang berkurang sebanyak 26 ibu hamil (86.7 %). Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p Value atau $0,002 < 0,005$, Maka H_0 ditolak dengan demikian hipotesis alternatif (H_1) diterima. Berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti ingin memberikan asuhan keperawatan dengan judul : Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung

Bawah Melalui Metode Pelvic Rocking Di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2022.

2. RUMUSAN PERTANYAAN DAN MASALAH

Menurut Data Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2021 jumlah kematian kehamilan sebanyak 43.005 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 42.452 kehamilan (Dinkes Provinsi Lampung, 2021). Data Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2020 angka kehamilan pada tahun 2019 yaitu sebesar 59,43 data ini naik dibanding pada tahun 2018 yaitu sebesar 50,44 (Profil Dinkes Kota Bandar Lampung, 2020). Data kehamilan di Klinik Balai Krakatau pada tahun 2021 sebanyak 201 ibu hamil (Data Registres Klinik Balai Krakatau, 2021). Bagaimanakah asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung bawah melalui metode *pelvic rocking* di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2022.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Kehamilan

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Selain itu, banyak prosedur diagnostik yang dapat dilakukan pada wanita normal tidak hamil yang dilarang selama kehamilan untuk alasan kesehatan ibu hamil. Keputusan terapeutik dan manajemen pasien hamil dengan keluhan nyeri sangat tergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan, yang dikaitkan antara risiko yang terjadi tanpa adanya pengobatan versus pengobatan aktif untuk ibu dan janinnya (Purnamasari, 2019). Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial didalam keluarga. Jarang seorang ahli medik terlatih yang begitu terlibat dalam kondisi yang biasanya sehat dan normal. Mereka menghadapi suatu tugas yang tidak biasa dalam

memberikan dukungan pada ibu dan keluarganya dalam rencana menyambut anggota baru, memantau perubahan-perubahan fisik yang normal yang dialami oleh ibu dan janin, juga mendeteksi serta menatalaksana setiap kondisi yang tidak normal (Sarwono, 2014).

Keluhan Kehamilan Trimester III

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).

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Mochtar Rustam 2009). Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil.

Konsep Nyeri Punggung

Rasa nyeri menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada klien. Apabila nyeri tidak diatasi maka akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan yang bersifat traumatis. Selain itu nyeri yang tidak teratasi akan memberikan efek yang membahayakan seperti mempengaruhi sistem peredaran darah (kardiovaskular), yang merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu (Solehati, 2015). Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Wahyuni & Prabowo, 2012). 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.

Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Arsinah, 2010; Yuliyanti, 2020). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul (Astuti, 2009; Yuliyanti, 2020).

Etiologi Nyeri Punggung

Menurut kemenkes RI tahun 2010 menyatakan bahwa ibu hamil mengalami nyeri punggung diakibatkan oleh perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu mulai dari perubahan pada sistem muskuloskeletal, membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen sehingga mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung, serta kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi.

Nyeri punggung bawah terjadi pada area lumbosakral, nyeri meningkat intensitasnya seiring penambahan usia kehamilan karena nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita beserta postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, kemudian jika ibu hamil tidak memperhatikan postur tubuhnya maka ibu hamil akan berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan nyeri (Medforth, Battersby, Evans, Marsh, & Walker, 2010)

Jenis-Jenis Nyeri Punggung

Menurut Perkins et al dalam buku yang diterbitkan oleh Constance (2009) mengatakan bahwa ada dua tipe nyeri punggung bawah yang terjadi selama masa kehamilan, yaitu :

a. *Lumbar Pain* (Nyeri bagian tulang lumbal)

Lumbar Pain selama kehamilan adalah sangat serupa dengan pengalaman nyeri bagian tulang lumbal oleh ibu yang tidak hamil dan ini muncul menjadi sakit dan sekitar tulang belakang lumbal serta atas sakrum. *Lumbar Pain* bisa atau tidak bisa menyebar ke kaki, berbeda dengan *pelvic girdle pain* lumbar pain memperburuk pada masa pasca persalinan dan biasanya memperburuk aktivitas tertentu dan postur tapi tidak seburuk *pelvic girdle pain* dan hasil tes provokasi nyeri posterior (PPPT) adalah negatif (Katonis et al., 2011).

b. *Pelvic Girdle Pain* (Nyeri panggul)

Pelvic Girdle Pain umum terjadi selama kehamilan dan masa pasca persalinan, prevalensinya sekitar 4 kali nyeri lumbal. Ini digambarkan nyeri yang dalam, menusuk, unilateral atau bilateral, dapat berulang dan nyeri berkelanjutan, menunjukkan antara

puncak iliaka posterior dan lipatan gluteal, kemungkinan menyebar ke paha posterolateral, ke lutut dan betis, tapi tidak ke kaki. Pelvic Girdle Pain lebih terjadi pada masa kehamilan dibandingkan masa pasca persalinan dan mengubah ketidaknyamanan fisiologi selama kehamilan menjadi kondisi patofisiologi, yang mengurangi aktivitas fisik dan menyebabkan penarikan dari interaksi sosial. Tes provokasi nyeri adalah tes terbaik yang ada untuk membedakan *pelvic girdle pain* dari berbagai kondisi. (Katonis et al., 2011)

Fisiologi Nyeri

Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multipel yaitu osisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural, dan penurunan inhibisi. Antara stimulus cedera dan pengalaman subjektif nyeri, terdapat empat proses tersendiri yaitu transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi (Bahrudin, 2017).

Rangsangan nyeri diterima oleh nociceptor pada kulit bisa menyebabkan sel nekrotik sehingga akan meningkat kadar K⁺ ekstraseluler. Peningkatan tersebut mengakibatkan depolarisasi nociceptor sehingga terjadi peradangan / inflamasi. Dampaknya, mediator nyeri dilepaskan seperti leukotrien, prostaglandin E₂, dan histamin yang akan merangsang nociceptor sehingga rangsangan tersebut menyebabkan nyeri (Bahrudin, 2017).

Selain itu lesi juga mengaktifkan faktor pembekuan darah sehingga bradikinin dan serotonin akan terstimulasi dan merangsang nociceptor. Histamin, bradikinin, dan prostaglandin E₂ memiliki efek vasodilatator dan meningkatkan permeabilitas pembuluh darah, hal tersebut menyebabkan tekanan jaringan meningkat dan terjadi perangsangan nociceptor. Perangsangan nociceptor inilah yang menyebabkan nyeri (Bahrudin, 2017). Reseptor nyeri disebut nociceptor merupakan ujung saraf bebas, tidak bermielin atau sedikit bermielin dari neuron afferen. 22 Nociceptor-nociceptor tersebar luas pada kulit, mukosa dan terdapat ada struktur yang lebih dalam seperti visera, persendian, dinding arteri, hati dan kandung empedu. Nociceptor memberi respon yang terpilih terhadap stimulasi berbahaya seperti stimulasi kimia, termal, listrik atau mekanis. Tergolongnya stimulasi kimia terhadap nyeri adalah histamine, brakidinin, dan prostaglandin. (Padila, 2014).

Konsep *Pelvic Rocking*

Pelvic rocking merupakan olah tubuh dengan melakukan putaran pada bagian pinggang dan pinggul. Olah tubuh dengan metode pelvic rocking ini bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul, dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk ke dalam tulang panggul menuju jalan lahir (Hermina, 2015). Menurut 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), *pelvic rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul kesisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan.

Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan dimana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. *Pelvic rocking* dapat membantu ibu dalam posisi tegak, tetap tegak ketika dalam proses persalinan yang akan memungkinkan rahim untuk bekerja seefisien mungkin dengan membuat bidang panggul lebih luas dan terbuka. Dengan kata lain dapat merangsang dilatasi dan memperlebar outlet panggul. Duduk lurus di atas bola maka gaya gravitasi bumi akan membantu janin atau bagian terendah janin untuk segera turun ke panggul (Masbait, 2015).

Saat kehamilan melakukan *pelvic rocking* dengan birthing ball dapat menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Pada saat proses persalinan memasuki kala I, jika duduk di atas bola, dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul (*pelvic rocking*) kedepan dan kebelakang, sisi kanan, sisi kiri, dan melingkar, akan bermanfaat untuk :

- a. Goyang panggul memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah
- b. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah disekitar rahim dan tekanan di kandung kemih
- c. Gerakan ini akan membantu anda bersantai
- d. Meningkatkan proses pencernaan
- e. Mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya
- f. Membantu kontraksi Rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar kedepan
- g. Tekanan dari kepala bayi dari leher Rahim tetap konstan ketika ibu bersalin di posisi tegak, sehingga dilatasi atau pembukaan serviks dapat terjadi lebih cepat
- h. Ligamentum atau otot disekitar panggul lebih rileks
- i. Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul (Aprilia, 2011)

Mobilisasi persalinan dengan *pelvic rocking*, yaitu duduk dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul kedepan dan belakang, sisi kanan, sisi bayi pada leher rahim tetap konstan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) servik dapat terjadi lebih cepat. Teori ini sesuai dengan hasil penelitian, yang menerangkan *pelvic rocking* dapat membantu pembukaan servik pada persalinan kala I fase aktif (Aprilia, 2011).

Fungsi Gerakan *Pelvic Rocking*

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

Menurut Aprilia (2011), *Pelvic Rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan.

Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. 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).

4. METODE

Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Punggung Bawah Melalui Metode *Pelvic Rocking* Di Klinik Balai Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2022. Subyek/ pasien kelolaan sebanyak 3 ibu hamil trimester 3 yang digunakan dalam studi kasus ini adalah ibu hamil TM III yang memenuhi kriteria. Berikut dibawah ini adalah kriteria sampel dalam penulisan laporan tugas akhir sebagai subyek asuhan keperawatan:

- Mengikuti kelas hamil di Klinik Balai Krakatau.
- Klien mengalami masalah nyeri pinggang trimester III.
- Usia 25-35 Tahun
- Paritas primipara dan multipara
- Kenaikan BB Ideal 9 Kg selama kehamilan trimester I hingga trimester III
- Memiliki rekam medik lengkap dalam register klinik
- Pasien bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis, yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consen*).

Pengumpulan data adalah tahap awal proses keperawatan untuk mengumpulkan informasi tentang klien yang dilakukan secara sistematis sehingga dapat menentukan masalah-masalah serta kebutuhan keperawatan klien. Informasi awal ini selanjutnya digunakan untuk menentukan diagnosis keperawatan, merencanakan asuhan keperawatan serta tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah-masalah klien.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Evaluasi Nyeri Punggung Bawah

Responden	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Keterangan
Ny. D	6	4	2	Mengalami penurunan Nyeri
Ny. A	6	5	2	Mengalami penurunan Nyeri
Ny. W	7	5	3	Mengalami penurunan Nyeri

Pada tabel dapat dilihat evaluasi hari terakhir pemeriksaan nyeri punggung pada ny.d hari pertama setelah diberikan asuhan keprawatan *pelvic rocking* skala nyeri 6 di hari terakhir menjadi skala nyeri 2. Ny.A di hari pertama setelah diberikan asuhan keprawatan *pelvic rocking* skala

nyeri 6 di hari terakhir menjadi skala nyeri 2. Ny. W hari pertama setelah diberikan asuhan keperawatan *pelvic rocking* skala nyeri 7 di hari terakhir menjadi skala nyeri 3. Yang artinya bahwa evaluasi nyeri punggung bawah mengalami penurunan nyeri.

b. Pembahasan

Pada tabel dapat dilihat evaluasi hari terakhir pemeriksaan nyeri punggung pada ny.d hari pertama setelah diberikan asuhan keperawatan *pelvic rocking* skala nyeri 6 di hari terakhir menjadi skala nyeri 2. Ny.A di hari pertama setelah diberikan asuhan keperawatan *pelvic rocking* skala nyeri 6 di hari terakhir menjadi skala nyeri 2. Ny. W hari pertama setelah diberikan asuhan keperawatan *pelvic rocking* skala nyeri 7 di hari terakhir menjadi skala nyeri 3. Yang artinya bahwa evaluasi nyeri punggung bawah mengalami penurunan nyeri.

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. Hal ini fisiologis sesuai dengan teori Romauli (2011) perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III didapatkan tidak ada oedema pada muka, seklera putih, konjungtiva merah muda, tidak ada pembesaran kelenjar limfe dan teroid, tidak ada bendungan vena jugularis, puting susu menonjol, dan terjadi pembesaran membusur pada abdomen. hal ini tidak menunjukkan tanda-tanda terjadinya patologis kehamilan.

Sejalan dengan jurnal 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. Tindakan melakukan *pelvic rocking* pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang dilakukan oleh Susanti (2019) dengan judul Analisis Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Pelvic Rocking. Penelitian dilakukan dengan mengkaji nyeri punggung ibu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan *pelvic rocking*, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian. Kemudian pada Ibu hamil trimester III dilakukan Pelvic Rocking selama 3 kali, Pelvic Rocking yang ketiga kali, kemudian diukur keluhan ibu hamil sesudah (*post test*) dilakukan pelaksanaan Pelvic Rocking.

Menurut penulis 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. Latihan *pelvic rocking* dengan *birthing bal* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, hal ini disebabkan adanya gerakan-gerakan dalam latihan *pelvic rocking* dengan *birthing bal* 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.

6. KESIMPULAN

Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pemberian *pelvic rocking* selama 3 hari dengan durasi 30 menit selama 1 kali perlakuan. Kajian implementasi selama 3 hari didapat hasil sebagian masalah teratasi, yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. Hasil evaluasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan semua masalah dapat teratasi.

Saran

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

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

b. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

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

c. 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.

7. 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.
- 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 Gombong).
- Hermi, (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.
- 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.
- 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.
- Mirnayanti, M. T. (2018). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Dan Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil.
- Nurtiyana, E., Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., & Kep, M. (2016). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke-ii Di Puskesmas Grogol Sukoharjo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Egc. Jakarta.
- 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 Punggungpada Ibu Hamil Trimester Iii. Prodi Kebidanan (Div) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.
- Rani, R. H., Harmayetty, H., & Kusumaningrum, T. (2020). The Combination Of Benson Relaxation And Pelvic Tilting On The Scale Of Low Back Pain In Pregnant Women. *Pedimaternal Nursing Journal*, 6(2), 100-107.
- 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).
- Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sifia., 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.
- Susanti, L., & Apriani, S. (2019). Analisis Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Pemberian Pelvic Rocking. *Masker Medika*, 7(1), 189-194.
- 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).
- Yuliyanti, Y., & Masruroh, M. (2021). Studi Literature Review Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Intensitas Low Back Pain Pada Kehamilan Trimester Iii.
- Zakiya, Ana. (2015). *Konsep Dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.