LAPORAN TUGAS AKHIR

PENERAPAN LATIHAN *PELVIC ROCKING* DENGAN *BIRTHING BALL* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG BARU TAHUN 2026

SUCI PRAYUNITA
PO7120223040

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

PENERAPAN LATIHAN *PELVIC ROCKING* DENGAN *BIRTHING BALL* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TANJUNG BARU TAHUN 2026

Diajukan Pada Poltekkes Kemenkes Palembang Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan

SUCI PRAYUNITA
PO7120223040

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
BATURAJA TAHUN 2026

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahapan penting dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan beragam perubahan. Selama kehamilan normal, terjadi berbagai perubahan pada sistem fisiologis tubuh yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu serta proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Dalam periode ini, tubuh melakukan penyesuaian fisiologis, anatomis, dan biokimia yang berbeda dari keadaan sebelum hamil. Berbagai stresor yang dialami ibu hamil umumnya berkaitan dengan keluhan fisik, perubahan citra tubuh, serta kekhawatiran terhadap kondisi janin. Selain itu, perubahan pola hidup, gangguan emosional, dan kecemasan yang muncul selama masa kehamilan, persalinan, hingga kelahiran turut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada ibu hamil (Maryam, 2025).

Berdasarkan sejumlah penelitian, kejadian nyeri punggung bawah pada masa kehamilan masih tergolong tinggi. Ermasari & Winarno (2024) melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan secara global berada pada kisaran 24% hingga 90% di berbagai negara. Sementara itu, Wulandari & Ratnaningrum (2025) menyatakan bahwa sekitar 49% ibu hamil di Indonesia mengalami kondisi tersebut. Hingga saat ini, belum ditemukan data mengenai prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan di wilayah Sumatera Selatan

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga berdampak terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Keluhan nyeri yang berlangsung terus-menerus dapat mengurangi kualitas tidur, menurunkan energi, serta membatasi kemampuan ibu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut selanjutnya berpengaruh terhadap produktivitas, baik dalam menjalankan pekerjaan rumah tangga maupun aktivitas sosial. Selain itu, nyeri punggung bawah yang menetap dapat meningkatkan stres psikologis, kecemasan, serta ketidaknyamanan emosional menjelang persalinan. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, keluhan ini berpotensi berlanjut hingga masa postpartum dan meningkatkan risiko terjadinya nyeri kronis. Dampak tersebut pada akhirnya dapat menurunkan kualitas kesehatan ibu secara berkesinambungan (Setiani, 2023).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah selama kehamilan umumnya lebih dianjurkan menggunakan pendekatan nonfarmakologis dengan mempertimbangkan keamanan bagi ibu maupun janin. Sebaliknya, penggunaan terapi farmakologis cenderung dibatasi karena adanya potensi efek samping serta risiko terhadap perkembangan janin. Oleh karena itu, manajemen nonfarmakologis dipandang sebagai pilihan utama karena dinilai lebih aman bagi janin dan memiliki efek samping yang minimal. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan ialah latihan pelvic rocking menggunakan media birthing ball. Intervensi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama kehamilan, sekaligus membantu meningkatkan kekuatan otot penstabil

batang tubuh serta memberikan kenyamanan bagi ibu saat melakukan aktivitas (Atiqa, 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ifahlahma et al. (2024) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil setelah memperoleh latihan pelvic rocking adalah 9,46. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U-Test menghasilkan nilai p 0,001 < 0,05, yang mengindikasikan bahwa penurunan skala nyeri pada kelompok yang mendapatkan latihan pelvic rocking lebih besar. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa latihan pelvic rocking memiliki efektivitas yang lebih baik dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil penelitian oleh Rosyidah *et al*. (2025) melaporkan bahwa penerapan latihan pelvic rocking menggunakan birthing ball mampu menurunkan intensitas nyeri yang dievaluasi secara berkala dengan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penerapan asuhan memperlihatkan adanya penurunan yang nyata pada keluhan nyeri punggung bawah setelah intervensi diberikan. Skala nyeri yang semula berada pada kategori sedang dengan skor 6 menurun secara signifikan menjadi skor 3 yang termasuk kategori nyeri ringan. Hasil tersebut membuktikan bahwa gerakan panggul secara ritmis di atas bola persalinan efektif menghasilkan respons relaksasi postural sehingga mampu mengurangi ketegangan otot lumbal pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di beberapa Puskesmas di wilayah Kota Baturaja, angka kejadian nyeri punggung bawah tertinggi ditemukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru. Dalam

beberapa bulan terakhir, tercatat sebanyak 35 ibu hamil trimester III, dengan 33,3% di antaranya mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai penerapan latihan *pelvic rocking* dengan *birthing ball* untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan latihan pelvic rocking menggunakan birthing ball dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan latihan pelvic rocking dengan birthing ball terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Baru.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan implementasi keperawatan yang bersifat edukatif dan suportif dalam upaya menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.
b. Mendeskripsikan hasil pelaksanaan latihan pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian.

a. Bagi Klien

Memberikan pilihan latihan yang aman, mudah dilakukan, dan efektif sebagai alternatif untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan trimester III.

b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Menjadi dasar ilmiah dalam penerapan *latihan pelvic rocking* dengan *birthing ball* sebagai bagian dari asuhan komplementer.

c. Bagi Puskesmas

Mendukung pengembangan program edukasi dan intervensi nonfarmakologis yang terstandar untuk meningkatkan kualitas pelayanan antenatal.

DAFTAR PUSTAKA

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw Hill. https://obgyn.mhmedical.com/book.aspx?bookid=2977

Ifalahma, D., Yuliana, A., Bakkar, Z. A., Wargani, R. N., & Puspitasari, R. A. (2024). Remodeling pregnancy exercises with pelvic rocking exercise as management of back pain in pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *7*(1), 107–116.

Indargairi, Silalahi, R. D., Saragih, I. S., Sembiring, F. B., Al Husna, C. H., Tarigan, A. A., & Naralia, T. W. (2025). *Manajemen Nyeri dalam Keperawatan*. Eureka Media Aksara. https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/609974-manajemen-nyeri-dalam-keperawatan-936235a8.pdf

Maryam. (2025). *Konsep dan Kehamilan Sehat dengan Pendekatan Komplementer*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.

Mutoharoh, S., Kusumastuti, & Indrayani, E. (2019). *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. LeutikaPrio.

Navelia, Z. I., Sari, R. H., Dewi, N. P., Khoirunnisa, F. N., Wigati, A., Irianti, B., Cahyati, N., Hanifa, F. N., & Tristanti, I. (2025). *Manajemen Nyeri Persalinan*. Bukuloka Literasi Bangsa. https://repository.bukuloka.com/publications/609824/manajemen-nyeri-persalinan

Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2024). *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. Urban Green Central Media.

Phillippi, J., & Kantrowitz-Gordon, I. (2024). *Varney's Midwifery* (7th ed.). Jones & Bartlett Learning. https://www.jblearning.com/catalog/productdetails/9781284250565

PPNI, T. P. S. D. P. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). DPP PPNI.

PPNI, T. P. S. D. P. P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.

Rachmawati, D. S., Suryati, S., Sujati, N. K., & Sandi, S. (2024). *Buku Referensi Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Rosyidah, U., Wigarti, D. N., & Kodiyah, N. (2025). Birthing Ball dengan Teknik Pelvic Rocking dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klambu. *Jurnal Riset Teknologi Kesehatan*, *1*(2), 15–20. https://doi.org/10.35671/ritekes.v1i2.94

Safitri, R., & Desmawati. (2023). *Intervensi Non Farmakologi untuk Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Bawah*. Jakad Media Publishing.

Setiani, E. T. (2023). The effect of birth ball therapy on the intensity of labor pain. *Jurnal Bidan Kestrad*.

Sujati, N. K., Margono, & Fadhilah, L. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Suryanda, Rustiati, N., Sujati, N. K., Supangat, & Umar, H. M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. CV. Mecca Publishing.

Wulan, S., Rachmawati, F., Yubiah, T., Turnip, B. M., Manik, R., Yuliana, Wahyuningsih, I. R., & Prihantiningsih, A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu Bersalin*. PT Global Pustaka Utama.

Wulan, S., Wahyuningsih, I. R., Manik, R., Prihantiningsih, A., Rachmawati, F., Turnip, M., Yubiah, T., & Yuliana. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu Bersalin*. Nuansa Fajar Cemerlang & Optimal.