

SKRIPSI

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
TPMB HJ HERASDIANA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



NAMA : INDRI MARLIA FEBRIAWATI

NIM : PO.71.24.2.24.309

**KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN (KAMPUS KOTA PALEMBANG) PROGRAM RPL
TAHUN 2025**



SKRIPSI

**PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
TPMB HJ HERASDIANA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan



NAMA : INDRI MARLIA FEBRIAWATI
NIM : PO.71.24.2.24.309

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN (KAMPUS KOTA PALEMBANG) PROGRAM RPL
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Nugrawati & Amriani, 2021).

Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan bagi sebagian besar ibu hamil. Ketidaknyamanan pada kehamilan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. ketidaknyamanan ini terbagi di kehamilan Trimester I, II dan III (Wulandari dan Wantini 2021).

Ketidaknyamanan umum yang dihadapi oleh ibu hamil trimester III diantaranya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung selama hamil

disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul (Veri, Nora et all, 2023).

Menurut penelitian Janah (2023) dalam Anggita (2024), prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mengalami peningkatan yang signifikan dari trimester I (16,7%) ke trimester II (31,3%) dan mencapai puncaknya pada trimester III (53%).

Nyeri punggung pada kehamilan sangat dibutuhkan penanganan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan. Antara lain yaitu terapi farmakologis serta terapi non farmakologis (Sa'adah, Anna Lailis dkk, 2023).

Dampak yang sangat begitu banyak diakibatkan terapi farmakologis maka harus diterapkan terapi non farmakologis *Pelvic Rocking Exercise* untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III (Hutaosit, Eva Susanti dkk. 2022).

Pelvic rocking exercise atau pelaksanaan latihan gerak panggul yaitu gerakan ringan yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Pelvic rocking* dianjurkan ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. *Pelvic rocking* membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen serta menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, *pelvic rocking exercise* membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul, gerakan *pelvic rocking* yang melakukan

gerak merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sebagai akibatnya mengurangi ketegangan otot serta menurunkan intensitas nyeri. *pelvic rocking* disertai teknik relaksasi melalui latihan pernapasan yang berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu hamil untuk memproduksi hormon endorphen sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Hutaosit, Eva susanti et al. 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Susilawati, et al (2024) di Klinik Asyifa Serang Kota Serang Tahun 2024, menjelaskan bahwa kebanyakan nyeri sebelum dilaksanakan *pelvic rocking exercise* dengan tingkatan sedang sejumlah 18 dari 30 responden (60.0%). Setelah dilakukan *pelvic rocking exercise* menunjukkan kebanyakan nyeri menurun pada sejumlah 26 responden (86,7%) dari keseluruhan responden yakni 30 orang.

Berdasarkan penelitian (Khotimah et al. 2021) dengan 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 studi pendahuluan yang telah dilakukan di TPMB Hj. Herasdiana didapatkan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 50 orang dengan Sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada trimester III.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri Punggung

Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj Herasdiana Kota Palembang Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj Herasdiana Kota Palembang Tahun 2025?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj Herasdiana Kota Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan *pelvic rocking exercise*.
- b. Diketuainya tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan *pelvic rocking exercise*.
- c. Diketuainya pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

2. Bagi TPMB (Tempat Praktik Bidan Mandiri)

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan diaplikasikan dalam pelayanan kebidanan maternitas.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan

Dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam upaya pengembangan pembelajaran kebidanan mengenai *Pelvic Rocking Exercise* sebagai salah satu alternatif terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

4. Bagi Responden

Sebagai informasi dan pengetahuan yang dapat diterapkan terutama pada Ibu Hamil mengenai Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Punggung selama hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Ria., Tetty Rihardini, Solichatin. (2023). “Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Socah Bangkalan, Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian, p. 2733-2740.
- Alvionita, Vinny, Nunung Erviany, Nopina Palin, Andi Sri Hastuti Handayani Usman. 2025. “Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024.” *Vitalis Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran* 2(1): 117-126.
- Anna, Lailis. 2023. “Pelvic Rocking Exercise Untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu.” 4(2): 312–21.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Audina, Yolanda et al. 2022. “Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Dan Lama Waktu Persalinan Kala I : Literature Review.” *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* 4(01): 686–1011.
- Eva Santi Hutaosoit et al. 2022. “Hubungan Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester 3.” *Health Care: Jurnal Kesehatan* 11(1): 209–14.
doi:10.36763/healthcare.v11i1.254.
- Fenny, O. :, Alfiyani, N., Wada, Z. H., Ranti, R. A., & Penulis, K. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jma*, 2(6).
- Fitri, Nurhasanah Laila, and Enny Yuliaswati. 2023. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di.” *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(4).
- Gustiani, Dwi, Muhammad Ricko Gunawan, and Umi Romayati Keswara. 2023. “Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III (Studi Kasus).” *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports* 3(2): 68–74.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawat, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In A. Husnu Abadi, A.Md. (Ed.), *LP2M UST Jogja (Pertama, Issue March)*. Yogyakarta:CV. Pustaka Ilmu.

- Hidajatunnikma. 2020. "Efektifitas Pelvic Rocking Exercise." *Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*. [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1035/1/MANUSKRIP Hidajatunnikma .pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1035/1/MANUSKRIP%20Hidajatunnikma.pdf).
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2023). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail (Ed.); 1st ed.). Makasar:Gunadarma Ilmu.
- Intiyaswati, Intiyaswati, and Sendy Firza Novilia Tono. 2023. "Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Dengan Gym Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Primigravida." *Jurnal Kebidanan* 12(2): 1–12. doi:10.47560/keb.v12i2.517.
- Istiqomah, Henik, Dinda Destiyani Putri, and Satiyem Satiyem. 2023. "Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Meningkatkan Perilaku Personal Hygiene Pada Ibu Nifas." *Jurnal Kebidanan Malakbi* 4(2):59. doi: 10.33490/b.v4i2.913.
- Kasmiati, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Rikhaniarti, T., Syahriana, Asmirati, Irmayanti, & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*.
- Khotimah, S, M Fis, S S T Rizky Wulandari, and M Fis. 2021. "Pengaruh Rocking Pemberian Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil: Narrative Review."
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Natalia, Lisa, and Ina Handayani. 2022. "Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan." *Jurnal Kesehatan Siliwangi* 3(2): 302–7. doi:10.34011/jks.v3i2.1184.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrawati, Neli, dkk. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022 Implementation of Warm Compresses To Reduce

Back Pain in Trimester Iii Pregnant Women in the Work A. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).

Qibtiyah, Tis'a Febriana Mariyatul, and Rizky Wulandari. 2021. "Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise Terhadap Penurun Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil: Narrative Review." : 11.

Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjani. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1-10. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/56>

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suparyanto dan Rosad. 2020. "Pengaruh Penyuluhan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Wilayah Puskesmas Batu Brak Lampung Barat." Suparyanto Dan Rosad (2015 5(3):248–53.

Susilawati., N.R. Sandy., Suprawati. (2024). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Asyifa Serang Kota Serang Tahun 2022, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 7 (1): 1-4. <https://doi.org/10.60010/jikd/v4i1.1071>

Suwanti., Yunita Marlina., Irni Setyawati. (2021). *E-Booklet Teknik Pelvic Rocking*, Slide 7-14.

Syalfina, Agustin Dwi, Sari Priyanti, and Dian Irawati. 2022. "Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung." *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)* 8(1): 36–42. doi:10.33023/jikeb.v8i1.1061.

Uniyah, A. D. 2022. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. PT. Global Eksekutif Teknologi.

Veri, Nora, T. Iskandar Faisal, Nuswatul Khaira. 2023. Literatur Review : Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum Kehamilan Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan*. Vol. 3, No.2, Hal 231-240.

Wildayani, Desi, Widya Lestari, and Winda Listia Ningsih. 2023. "Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 7(2): 138–47. doi:10.36341/jomis.v7i2.3383.

Widaryanti, Rahayu & Febriati LD. (2020). Buku Ajar Psikologi dalam Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. Yogyakarta: Respati Press.

Wulandari, R. C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati,

N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Melinda R Wariyaka. 2021. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Media Sains Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=3EWEEAAAQBAJ>.