

PENGARUH PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB “E” WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULULAWANG KABUPATEN MALANG

Effect Of Pelvic Rocking Exercise On Pain Reduction Background On Trimester III Pregnant Women In PMB “E” Working Area Of Bululawang Puskesmas, Malang District

Anggrawati Wulandari¹, Miftakhur Rohmah², Endang Suprihatin³

1. Institut Ilmu Kesehatan STRADA INDONESIA

Riwayat artikel

Diajukan: September 2020

Diterima: Maret 2021.

PenulisKorespondensi:

- Anggrawati Wulandari
- IIK STRADA INDONESIA
- Anggrawulandari64@gmail.com

Kata Kunci:

Pelvic Rocking exercise, Nyeri Punggung, Ibu hamil

Abstrak

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 kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis Pengaruh *Pelvic Rocking exercise* terhadap Penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasional dengan pendekatan *one grup pre test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh ibu hamil di PMB “E” wilayah kerja puskesmas bululawang 73 ibu hamil dengan besar sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah *Pelvic Rocking exercise*, sedangkan variabel dependennya adalah Nyeri Punggung Ibu Hamil Analisis data menggunakan *Uji wilcoxon*. 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. Maka kesimpulan ada Pengaruh signifikan antara *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB “E” wilayah kerja puskesmas bululawang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB “E” wilayah kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.

Abstract

Women who have had back pain before pregnancy are at higher risk of experiencing the same thing when pregnant. Therefore, it is very important to be able to differentiate pregnancy back pain from back pain that occurs due to other causes. The purpose of this study was to analyze the effect of *Pelvic Rocking exercise* on the reduction of back pain in trimester III pregnant women in the Bululawang Community Health Center, Malang Regency. This research design uses correlational analytic with one group pre test design approach. The population in this study were all pregnant women in PMB "E" working area of Puskesmas Bululawang 73 pregnant women with a sample size of 30 respondents who were taken using accidental sampling technique. The independent variable in this study was *Pelvic Rocking exercise*, while the dependent variable was back pain for pregnant women. Data analysis used the Wilcoxon test. Results of the Research Before giving treatment, the highest level of back pain was moderate pain as much as 18 pregnant women (60%), and after giving *Pelvic Rocking exercise*, the pain level was reduced by 26 pregnant women (86.7%). The Wilcoxon test results show that the p value or $0.002 < 0.005$, then H_0 is rejected, thus the alternative hypothesis (H_1) is accepted. So the conclusion is that there is a significant effect between *Pelvic Rocking Exercise* on the reduction of back pain in trimester III pregnant women at PMB "E" in the working area of the Bululawang Community Health Center. The conclusion of this study is that there is an effect of *Pelvic Rocking Exercise* on the reduction of back pain in trimester III pregnant women at PMB "E" in the working area of Bululawang Public Health Center.

Pendahuluan

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. 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 kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, dan juga akibat pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen (Fraser, 2009). Sebagian besar nyeri punggung merupakan nyeri punggung sederhana (atau sakit punggung), yaitu nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen, dan otot punggung bekerja (Simple guides, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB "E" wilayah Kerja puskesmas Bululawang, terdapat 37 ibu hamil trimester III dan 30 ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah sejak usia kehamilan masuk 8 bulan. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhannya tersebut, mereka hanya melakukan istirahat (berbaring) jarang mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh puskesmas, dengan alasan mereka sedang bekerja atau sedang ada urusan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengamambil penelitian tentang Pengaruh *Pelvic Rocking exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB "E" Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Tujuan Penelitian Mengidentifikasi Pengaruh, Menganalisis Penurunan Nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB "E" Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.

Metodologi

Desain Penelitian menggunakan *One Grup pretest-posttest* yang di lakukan Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal Maret 2020, di PMB "E" wilayah kerja puskesmas bululawang , Populasi yaitu Seluruh ibu hamil di PMB "E" 73 ibu hamil , Jumlah ibu hamil yang di TM III sebanyak 37 ibu hami, yang mengalami nyeri ada 30 Responden dengan menggunakan Tehnik Sampling *accidental Sampling* .Variabel *Pelvic Rocking Exercise* menggunakan Alat Ukur SOP, Variabel Pengurangan nyeri punggung menggunakan lembar observasi dengan nyeri punggung berkurang dan nyeri punggung tetap. Analisis data yang digunakan dalam penelitian. *Uji Wilcoxon* Dasar pengambilan keputusan dengan menggunakan nilai probabilitas, dengan tingkat (α) 0,1. Jika $p - \text{value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak berarti tidak ada Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB"E" wilayah kerja puskesmas bululawang , apabila $p - \text{value} < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak berarti ada Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB"E" wilayah kerja puskesmas bululawang.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Nyeri sebelum Pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB"E" wilayah kerja puskesmas bululawang.

No.	Tingkat Nyeri	Frekuensi	%
1	Tidak Nyeri	26	86.7
2	Nyeri Ringan	4	13.3
3	Nyeri Sedang	0	00.0
4	Nyeri Berat	0	00.0
5	Nyeri Sangat Berat	0	00.0
Total		30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 2 Nyeri sesudah Pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB”E” wilayah kerja puskesmas bululawang

No.	Tingkat Nyeri	Frekuensi	%
1	Tidak Nyeri	26	86.7
2	Nyeri Ringan	4	13.3
3	Nyeri Sedang	0	00.0
4	Nyeri Berat	0	00.0
5	Nyeri Sangat Berat	0	00.0
Total		30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 3. Hasil Uji statistic Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB”E” wilayah kerja puskesmas bululawang menggunakan Uji wilcoxon

No.	Tingkat Nyeri	F	%	F	%	p-value
1	Tidak Nyeri	0	00.0	26	86.7	0,002
2	Nyeri Ringan	0	00.0	4	13.3	
3	Nyeri Sedang	18	60.0	0	00.0	
4	Nyeri Berat	10	33.3	0	00.0	
5	Nyeri Sangat Berat	2	6.7	0	00.0	
Total		30	100	30	100	

Sumber : Data Primer

1. Nyeri sebelum Pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB”E” wilayah kerja puskesmas bululawang

Berdasarkan tabel 2.1 diketahui sebagian besar Nyeri sebelum Pelaksanaan Dengan nyeri sedang sebanyak 18 reponden (60.0%) dari total 30 reponden.

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. 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 kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, dan juga akibat pengaruh hormon releksin terhadap ligamen (Fraser, 2009).

Sebagian besar nyeri punggung merupakan nyeri punggung sederhana (atau sakit punggung), yaitu nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen, dan otot punggung bekerja.

Nyeri merupakan perasaan yang sangat subjektif dan tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi dan keadaan saat nyeri punggung dapat sangat bervariasi dari satu orang ke orang lain, perubahan Postur ibu hamil mempengaruhi nyeri pada punggung ibu hamil.

2. Nyeri sesudah Pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB”E” wilayah kerja puskesmas bululawang

Berdasarkan tabel 2.1 diketahui sebagian besar Nyeri berkurang sesudah Pelaksanaan *Pelvic Rocking Exercise* sebanyak 26 reponden (86.7%) dari total 30 reponden.

Karakteristik nyeri dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama/periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas), dan kualitas (nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit

nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti di gencet) (Fauziah A, dkk, 2012).

Nyeri punggung bagian bawah adalah nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Pada wanita hamil berat uterus yang semakin membesar akan menyebabkan punggung lordosis sehingga terjadi lengkungan punggung yang menyebabkan peregangan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri. Keluhan nyeri akan diperburuk oleh abdomen yang lemah, karena menjadikan beban dipunggung semakin besar. Wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang masih baik karena belum pernah hamil, sehingga keluhan nyeri punggung bawah ini biasanya bertambah seiring meningkatnya paritas. Nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh posisi bungkuk berlebihan, berjalan terlalu lama, dan angkat beban, terutama jika dilakukan saat wanita sedang lelah.

Pelvic rocking dapat meminimalisir bahkan menghilangkan nyeri tulang belakang bagian bawah pada akhir masa kehamilan dan meningkatkan fungsi tubuh serta aktivitas ibu hamil trimester akhir yang sering terbatas aktivitas geraknya akibat nyeri punggung bawah yang sering muncul. (Wahyuni S dkk, 2019).

3. Pengaruh Pelvic Rocking Exercise terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB"E" wilayah kerja puskesmas bululawang

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui hampir setengahnya dari responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 12 responden (43,3%) dari total 30 responden.

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 15 responden (50.0%) dari total 30 responden.

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui sebagian besar responden sebagai IRT

yaitu sebanyak 12 responden (40,0%) dari total 30 responden.

Kehamilan merupakan pengalaman yang unik bagi seorang wanita, dan setiap kehamilan yang dialami oleh seorang wanita pasti akan berbeda dengan kehamilan sebelumnya. Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai gangguan kehamilan agar dapat memberikan saran kepada ibu yang akan membantunya mengatasi kondisi tersebut dan meminimalkan efek yang ia alami. Bidan perlu mengingat bahwa meskipun gangguan tersebut sering dianggap sebagai 'gangguan kecil', hal ini dapat dirasakan sebagai gangguan yang sangat besar oleh ibu. Bidan juga harus mengetahui jika gangguan tersebut berubah menjadi gangguan medis dan mengharuskannya merujuk ibu ke praktisi medis yang tepat. menyatakan bahwa sebagian besar rasa tidak nyaman yang dialami ibu selama kehamilan berkaitan dengan perubahan hormonal dan perubahan fisik yang terkait dengan pertumbuhan uterus (Fraser, 2009).

Merupakan individu utama yang memberikan informasi kepada ibu tentang berbagai gangguan kehamilan yang banyak terjadi, dan pemberian informasi ini dapat dilakukan pada waktu diskusi yang telah ditentukan bersama yang biasanya diadakan di lingkungan rumah. Pengetahuan bidan tentang gangguan kehamilan dan tanda-tanda berubahnya gangguan tersebut menjadi gangguan medis merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan penatalaksanaan yang tepat bagi ibu.

Nyeri punggung bagian bawah adalah nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Pada wanita hamil berat uterus yang semakin membesar akan menyebabkan punggung lordosis sehingga terjadi lengkungan punggung yang menyebabkan peregangan otot punggung dan

menimbulkan rasa nyeri. Keluhan nyeri akan diperburuk oleh abdomen yang lemah, karena menjadikan beban dipunggung semakin besar. Wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang masih baik karena belum pernah hamil, sehingga keluhan nyeri punggung bawah ini biasanya bertambah seiring meningkatnya paritas. Nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh posisi bungkuk berlebihan, berjalan terlalu lama, dan angkat beban, terutama jika dilakukan saat wanita sedang Lelah.

Simpulan

Ada Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p* Value atau $0,002 < 0,005$, Maka H_0 ditolak dengan demikian hipotesis alternatif (H_1) diterima. Maka kesimpulan ada Pengaruh signifikan antara *Pelvic Rocking Exercise* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB"E" wilayah kerja puskesmas bululawang Kabupaten Malang.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Yesi. 2010. Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Gagas Media, Jakarta.
- Aprilia, Y. Ritchmond. 2011. Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- A. Wulandari, M. Rohmah. 2019. Hubungan Motivasi Suami dan Tenaga Kesehatan Dengan Kunjungan Antenatal Care (ANC) pada Ibu Hamil di BPM Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang. Journal for Quality in Women's Health.
- Bobak, Lowdermilk and Jensen. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Eds 4. Jakarta: Penerbit EGC.
- Cunningham F. 2005. Obstetric Williams Jilid I. Edisi 21. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F Gary. et al. 2010. Obstetri Williams 23rd ed.

- USA : The McGraw-Hill Companies, Inc
- Natalia, S. dan Rohamh M. 2018. Treatment Of Perineal Massage Using Plive Oil to Prevention Perineal Laseration in Labour at RB. Kasih Ibu in Grogol. The 2nd Joint International Conference.
- Bull, Eleanor dan Graham Archard. 2007. Nyeri Punggung. Jakarta: Erlangga.
- Fleckenstein, David A. 2011. Pelvic Rocking Exercises for Pregnancy <http://www.fisiotherapy.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2019 jam 08.15 WIB. Haasch,
- Robert and Alison. (2010). Back Pain During Pregnancy. <http://www.NaturalChildbirthing.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2019 jam 07.40 WIB.
- Sleigh, Katie. 2012. Pelvic Rocking Exercises for Pregnancy. <http://www.EzineArticler.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2019 jam 09.15 WIB.
- Suparyanto. 2009. Ketidaknyamanan dalam Kehamilan. <http://www.dr.suparyanto.blogspot.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2019 jam 10.50 WIB.
- Tamsuri, Anas. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Varney, Helen. 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC
- Wolfe, Jennifer. 2010. Pelvic Rocking Exercises. <http://www.Pregnancycorner.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2019 jam 07.40 WIB.