

## PELATIHAN PELVIC ROCKING UTUNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU TRIMESTER III DI BPM ISLAH WAHYUNI

<sup>1)</sup> Yessi Azwar, <sup>2)</sup> Linda Suryani, <sup>3)</sup> Eva Santi Hutasoit, <sup>4)</sup> Siska Mulyani, <sup>5)</sup> T. Hartian Silawati  
Ningsih, <sup>6)</sup> Noviyanti, <sup>7)</sup> Rusherina, <sup>8)</sup> Novi Yanti, <sup>9)</sup> Ulfa Hasana

<sup>1,2,3,4,5)</sup> Program Studi D III Kebidanan- Stikes Payung Negeri pekanbaru

<sup>6)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keselamatan Kerja - Universitas Ibnu Sina

<sup>7)</sup> Prodi D III Keperawatan - Poltekkes Kemenkes Riau

<sup>8) 9)</sup> Prodi D III Keperawatan- Stikes Payung Negeri Pekanbaru

<sup>1)2)3)4)5)8)9)</sup> Jl. Tamtama No 6 Pekanbaru-Riau-Indonesia

<sup>6)</sup> Jl. Teuku Umar Batam-Kepri-Indonesia

<sup>7)</sup> Jl. Melur No 103 Pekanbaru-Riau-Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup>azwaryessi@gmail.com, <sup>2)</sup>nda.suryani@gmail.com, <sup>3)</sup> evasanti@payungnegeri.ac.id,  
<sup>4)</sup>mulyanisiska37@yahoo.com, <sup>5)</sup>hartiantengku@gmail.com, <sup>6)</sup>noviyanti75@gmail.com,  
<sup>7)</sup>icheriau@yahoo.com, <sup>8)</sup>novi\_yanti7803@yahoo.com, <sup>9)</sup>ulfahasana45@yahoo.com

### ABSTRAK

Nyeri punggung bagian bawah merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terlebih lagi ketika memasuki kehamilan trimester III. Nyeri yang dirasakan ibu juga bervariasi. Ada berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan salah satunya adalah *pelvic rocking*. Pelatihan *Pelvic Rocking* diberikan kepada ibu-ibu trimester III untuk mengurangi rasa nyeri pinggang dan punggung pada ibu. Pelatihan ini diberikan secara kontinue kepada ibu sampai ibu mahir dalam melaksanakan *pelvic rocking* dalam kegiatan sehari-hari. Pelatihan ini diberikan kepada ibu-ibu yang berada di BPM Islah Wahyuni. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil Trimester III tentang cara mengurangi nyeri dengan *Pelvic Rocking*. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil trimester III yang ada di BPM Islah Wahyuni. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 bulan yaitu bulan Januari - Maret 2022 dengan satu kali pertemuan setiap satu bulan. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00 - 11.00 WIB. Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 0 dan maksimal 2.

**Kata Kunci :** Pelvic Rocking, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

### ABSTRACT

*Lower back pain is a common complaint felt by pregnant women, especially when entering pregnancy in the third trimester. The pain felt by the mother also varies. There are various nonpharmacological therapies that can be done to help mothers relieve back pain during pregnancy, one of which is pelvic rocking. Pelvic Rocking training is given to third trimester mothers to reduce back and back pain in mothers. This training is given continuously to the mother until the mother is proficient in carrying out pelvic rocking in daily activities. This training is given to mothers who are in BPM Islah Wahyuni. The purpose of this training is to educate pregnant women in the THIRD Trimester on how to reduce pain with Pelvic Rocking. The target of this community service activity is pregnant women in the third trimester at BPM Islah Wahyuni. This activity was held for 3 months, namely January - March 2022 with one meeting every month. The activity was held from 09.00 - 11.00 WIB. The average intensity of back pain before being given Pelvic Rocking is with a minimum value of 3 and a maximum value of 4, while the average intensity of back pain trimester III after being given Pelvic Rocking is with a minimum value of 0 and a maximum of 2.*

**Keywords:** Pelvic Rocking, Back Pain, Pregnant Women Third Trimester

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada ibu baik secara fisiologis maupun psikologis. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak perubahan yang dirasakan ibu hamil. Seiring pembesaran uterus pada kehamilan, pusat gravitasi tubuh berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan sikap tubuhnya. Sikap tubuh ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung bagian bawah [3].

Nyeri punggung dapat berubah menjadi keluhan yang serius dan dapat membuat ibu lelah secara fisik, emosional dan mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti istirahat dan konsentrasi serta komunikasi dengan orang lain [4]. Intensitas nyeri punggung akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh seiring dengan bertambahnya berat badan yang disebabkan selama kehamilan [2].

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang sering terjadi dikalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada kehamilan, persalinan hingga post partum. Penelitian ini dilakukan kepada ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden sejak Mei-Juni 2018, meski merupakan suatu masalah, dari 82% kasus nyeri punggung hanya 12 % dari ibu hamil Trimester yang datang kepada tenaga kesehatan untuk mendapatkan penenangan dan pengobatan lebih lanjut [4].

Secara fisiologis, lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada ibu hamil. Hal ini sebagai akibat dari pembesaran uterus ke posisi anterior, sehingga dalam upaya menyesuaikan beban tubuh, pusat daya berat tubuh bergeser ke belakang ke arah tungkai. Seiring bertambah usia kehamilan, sendi sakroiliaka, sakro *coccygis* dan pubis akan meningkat mobilitasnya karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap tubuh ibu dan menyebabkan nyeri pada punggung bawah ibu, terutama pada akhir kehamilan [7].

Nyeri punggung bagian bawah merupakan keluhan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terlebih lagi ketika memasuki kehamilan trimester III. Nyeri yang dirasakan ibu juga bervariasi. Wanita muda yang cukup berotot dapat menoleransi perubahan ini bahkan tanpa keluhan. Akan tetapi, wanita yang lebih tua, yakni wanita yang mengalami gangguan punggung atau wanita yang memiliki sensasi keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung yang cukup berat selama dan segera setelah hamil. Nyeri punggung yang dirasakan juga dapat dipengaruhi oleh bertambahnya berat badan ibu selama kehamilan [5].

Ada berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan, seperti melakukan massase, kompres hangat atau dingin, memperbaiki postur tubuh, olahraga ringan, dan akupuntur. Olahraga berupa gerakan-gerakan ringan dapat membantu mempertahankan tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu, gerakan-gerakan ringan selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, suasana hati dan membantu mengurangi nyeri punggung ibu [6].

Salah satu gerakan ringan yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah pelaksanaan latihan gerak panggul atau dikenal dengan istilah *pelvic rocking*. *Pelvic rocking* sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. *Pelvic rocking* dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, *pelvic rocking* dapat membantu meredakan ketegangan

otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon *endorfin* sehingga menimbulkan rasa nyaman [7].

Pelatihan *Pelvic Rocking* diberikan kepada ibu-ibu trimester III untuk mengurangi rasa nyeri pinggang dan punggung pada ibu. Pelatihan ini diberikan secara kontinue kepada ibu sampai ibu mahir dalam melaksanakan *pelvic rocking* dalam kegiatan sehari-hari. Pelatihan ini diberikan kepada ibu-ibu yang berada di BPM Islah Wahyuni. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil Trimester III tentang cara mengurangi nyeri dengan *Pelvic Rocking*.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil trimester III yang ada di BPM Islah Wahyuni. BPM Islah Wahyun merupakan salah satu BPM di Pekanbaru yang mempunyai kelas ibu hamil dan melaksanakan terapi komplementer pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 bulan yaitu bulan Januari - Maret 2022 dengan satu kali pertemuan setiap satu bulan. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00 - 11.00 WIB.

## METODE PELAKSANAAN

Dalam rangka mencapai tujuan yang telah diuraikan di atas maka pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pegabdian kepada nasyarakat dilakukan dengan metode deskriptif dan praktik. Terdapat dua metode dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode presentasi dan pelatihan kepada ibu hamil trimester III.

Adapun kerangka kerja dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :



Gambar 1. Kerangka Perja Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Program pelaksanaan kegiatan pelatihan *pelvic rocking* ini melalui beberapa tahap. Adapun tahap-tahap tersebut adalah :

a. Tahap Perizinan

Pada tahap ini perizinan pelaksanaan pelatihan *pelvic rocking* ke BPM Islah Wahyuni. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester tiga yang berada di BPM islah Wahyuni sejumlah 30 orang.

b. Tahap Persiapan

a) Pada tahap ini mulai dilaksanakan anamnesa dan inform consent peserta yang akan mengikuti pelatihan *pelvic rocking*.

- b) Persiapan yang kedua adalah persiapan ruangan untuk pelaksanaan pelatihan *pelvic rocking*. Senam yoga dilaksanakan di BPM Islah Wahyuni.

b) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan *pelatihan Pelvic Rocking* diawali dengan penyuluhan. Pelaksanaan pelatihan *pelvic rocking* ini dilaksanakan setiap 1 bulan sekali. Sebelum melaksanakan pelatihan *pelvic rocking* ibu hamil trimester III di observasi tingkat nyerinya oleh pelatih/dosen. Pada saat melaksanakan pelatihan *pelvic rocking* dalam kehamilan ibu diberikan alunan musik yang nyaman. Setelah dilakukan pelatihan *pelvic rocking* selama 30 menit maka ibu diobservasi lagi tingkat nyerinya.

c) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada saat ibu yang telah melaksanakan pelatihan *Pelvic Rocking* untuk menilai tingkat nyeri pada ibu pasca melaksanakan pelatihan *Pelvic Rocking*.

## **HASIL**

Pelaksanaan pelatihan *Pelvic Rocking* dalam kehamilan ini dilaksanakan selama 3 bulan yaitu bulan Januari - Maret 2022. Kegiatan pelatihan *pelvic rocking* dalam kehamilan ini dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 0 dan maksimal 2.

*Pelvic rocking* sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. *Pelvic rocking* dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, *pelvic rocking* dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon *endorfin* sehingga menimbulkan rasa nyaman [2].

Latihan *pelvic rocking* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu gerakan yang dilakukan dengan merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil semakin berkurang dengan dilakukan latihan ini. Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi melalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu melalui produksi hormon *endorphin* sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman [5].

## **DOKUMENTASI KEGIATAN**

### **1. Tahap Perizinan**



Gambar 1. Perizinan

Pada tahap perizinan ini, dilakukan di BPM. Pada tahap ini juga dilaksanakan inform consent kepada ibu hamil

### **2. Tahap Pelaksanaan**



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pada tahap ini ibu-ibu hamil diberikan pelatihan perlvic rocking selama 30 menit untuk setiap kali pelatihan. Sebelum diberikan pelatihan, intensitas nyeri dari ibu-ibu hamil dinilai. Sebelum diberikan pelatihan ibu hamil diberi penyuluhan terlebih dahulu.

### 3. Tahap Evaluasi



Gambar 5. Evaluasi Intensitas Nyeri

Setelah dilaksanakan pelatihan maka dinilai intensitas nyeri pada ibu hamil tersebut.

**TABEL PENGOLAHAN DATA**

**Tabel 1 : Instensitas nyeri bulan januari-maret**

NO URUT RESPONDEN	TINGKAT NYERI BLN JANUARI		TINGKAT NYERI BLN FEBRUARI		TINGKAT NYERI BLN MARET	
	SEBELUM PELVIC ROCKING	SETELAH PELVIC ROCKING	SSEBELUM PELVIC ROCKING	SETELAH PELVIC ROCKING	SSEBELUM PELVIC ROCKING	SETELAH PELVIC ROCKING
1	4	1	4	1	4	2
2	4	1	4	2	3	1
3	3	0	3	2	3	1
4	3	1	3	1	4	1
5	4	2	4	1	4	2
6	4	2	4	1	3	2
7	3	1	3	2	3	1
8	3	1	3	2	3	1
9	4	1	4	1	4	2
10	4	2	4	1	4	2
11	3	2	3	2	4	1
12	3	1	3	2	3	2
13	4	1	4	1	3	0
14	4	2	4	2	4	1
15	3	2	3	0	4	1
16	3	1	3	1	3	1
17	4	1	4	1	3	2
18	3	1	4	1	3	2
19	3	1	3	2	4	1
20	4	2	3	2	4	1
21	4	2	4	1	3	2
22	3	1	4	1	3	2
23	3	1	4	2	4	1
24	3	2	4	2	4	2
25	4	2	3	1	3	2
26	4	1	3	1	3	1
27	3	1	4	1	3	1
28	3	2	4	2	4	1
29	3	2	3	2	4	2
30	4	1	3	1	3	2

## TEMPAT PENGABDIAN MASYARAKAT

Lokasi Penelitian ini di PMB Islah Wahyuni Pekanbaru



## KESIMPULAN

Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic Rocking* adalah dengan nilai minimal 0 dan maksimal 2. Dengan dilaksanakannya pelvic rocking pada ibu hamil Timester III maka dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Alice Rich, RN., 2016. Penangan Nyeri. Diakses dari : <https://www.teori.penanganan.nyeri/>
- [2]. Andarmoyo, S & Suharti, 2013. Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Jakarta: Perpustakaan nasional RI.
- [3]. Ariana, 2010. Nyeri dan Penatalaksanaannya. Jakarta: Binabks
- [4]. Bobak, Lowdermilk dan Jensen, 2005. Buju Ajar Maternitas. Jakarta: EGC
- [5]. Simkin, P, et al., 2007. Nyeri dan Sakit Pinggang Saat Hamil. Diakses dari : <https://hamilmaksimal.com/sakit-pinggang-saat-hamil/>
- [6]. Simkin, Whalley & Kepler, (2018). Penangan Nyeri. Diakses dari : <https://teori.penanganan.nyeri/>
- [7]. Puspita, 2011. Asuhan Kehamilan. Jakarta : Nuha Medika

