

**PENGARUH PEMBERIAN PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL****¹Dian Juni Ekasari, ²Prasida Yunita, ³Rachmawati Abdul Hafid**¹dian@univbatam.ac.id, ²ita.bidan88@univbatam.ac.id,, ³rachmawati@univbatam.ac.id^{1,2,3}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Jl. Abulyatama No 5, Batam

ABSTRACT

Pregnancy is a unique experience for a woman. Back pain is a disorder that many pregnant women experience that not only occurs in certain trimesters, but can be experienced throughout pregnancy to the postnatal period.. Some ways to reduce back pain that arises is to give light exercise such as Pelvic Rocking Exercise. The purpose of this study is to obtain a source of scientific reference about the effect of pelvic rocking exercise on lower back pain reduction in pregnant women based on the results of previous studies. The research method by conducting a literature search was conducted until January 2022 through the Pubmed database and google scholar using the keyword technique pelvic rocking exercise and pain reduction using more than 25 articles as a reference source. The Pelvic rocking mechanism at the time of hip and waist rotation then at that time there will be a reduction in pressure on the waist so that the lower back muscles experience relaxation and relaxation. Pelvic rocking is a safe way to keep abdominal muscles tight, helps relieve sore back by stretching lower back muscles, pelvic shake can be used as part of a regular pregnancy exercise routine, and can also be used in back pain emergencies. Pelvic rocking can minimize and even relieve lower spinal pain at the end of pregnancy and improve body function and activity of late trimester pregnant women who are often limited to movement activities due to low back pain that often appears.

Keywords : Pelvic Rocking Exercise, Pain**PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim). Usia kehamilan berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat berisiko tinggi (Katmini, 2020).

Lebih dari dua pertiga wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah (LBP) dan hampir seperlima mengalami nyeri panggul. Rasa sakit meningkat dengan memajukan kehamilan dan mengganggu

pekerjaan, aktivitas sehari-hari dan tidur. Rahim yang tumbuh mengganggu pusat gravitasi wanita hamil, sakit punggung dan lordosis dapat berkembang pada akhir kehamilan ketika wanita itu mencoba untuk menjaga keseimbangannya. Wanita hamil dapat meringankan sakit punggungnya dengan beberapa cara termasuk melakukan latihan goyang panggul dan berjalan dengan panggul miring ke belakang (Sabino J, 2019).

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 berisiko 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. Sebagian besar nyeri punggung merupakan nyeri punggung sederhana (atau sakit punggung), yaitu nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen, dan otot punggung bekerja (Saudah, 2019).

Dilaporkan bahwa tiga perempuan wanita hamil mengalami sakit punggung di beberapa titik. Rasa sakit muncul pada bulan-bulan kehamilan berikutnya dan menjadi yang terburuk karena kehamilan semakin besar. Salah satu teknik dalam yoga yang dapat menghilangkan rasa sakit pada kehamilan trimester ketiga adalah goyang panggul. Sebuah studi kualitatif yang dilakukan di Kanada pada enam database menggunakan latihan khusus untuk yoga dan latihan kehamilan menunjukkan bahwa latihan pemanasan fisik termasuk yoga dengan gerakan panggul dan tidak mengurangi kekuatan fisik dapat menyelamatkan ibu dan janin (Wulandari, 2021).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9% (Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari, 2019). Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% (Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019). Data menunjukkan kejadian LBP pada ibu hamil ditemukan mencapai 68% (Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C. de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A. Couceiro, 2019).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting bagi ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan seperti nyeri punggung bawah. Beberapa cara untuk

mengurangi rasa nyeri punggung yang timbul yaitu dengan memberikan exercise ringan seperti Pelvic Rocking Exercise. Mekanisme Pelvic Rocking Exercise pada saat dilakukan putaran pinggul dan pinggang maka pada saat itu akan terjadi pengurangan tekanan pada pinggang sehingga otot punggung bawah mengalami penguluran dan relaksasi (Novaes FS, Shimo AK, 2019).

Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi primary dysmenorheadiantaranya adalah kompres hangat, effleurage, petrissage, kegel exercise dan pelvic rocking. Pelvic rocking exercise adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. Pelvic rocking exercise mudah dilakukan dimana saja. Pelvic rocking exercise dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. Pelvic rocking exercise juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019).

Pelvic Rocking adalah cara yang aman untuk menjaga otot perut tetap kencang. Selain membantu meringankan punggung yang sakit dengan meregangkan otot punggung bawah, goyang panggul dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas latihan kehamilan secara teratur, dan juga dapat digunakan dalam keadaan darurat sakit punggung (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021).

Nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah gejala yang menyebabkan ketidaknyamanan besar dan, tergantung pada tingkat rasa sakit, itu menghasilkan insomnia, cacat motorik dan mengganggu aktivitas sehari-hari, selain menyebabkan masalah untuk merawat bayi setelah lahir (Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari, 2019). Olahraga selama paruh kedua kehamilan secara signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah, tidak memiliki efek yang terdeteksi pada lordosis

dan memiliki efek signifikan pada fleksibilitas tulang belakang (Purnani, 2019).

Perawatan prenatal adalah waktu yang tepat untuk menasihati wanita tentang cara mencapai gaya hidup aktif untuk mendukung kesehatan mereka sendiri dan kesehatan janin mereka yang sedang berkembang. Bukti berkualitas rendah menunjukkan bahwa olahraga secara signifikan mengurangi rasa sakit dan kecacatan dari LBP. Nyeri katastrofi dan intensitas nyeri pada usia kehamilan 24 minggu dan waktu (dari 28-36 minggu) dikaitkan dengan peningkatan intensitas nyeri punggung bawah yang terkait dengan kehamilan. Beberapa jenis nyeri lumbopelvic pada kehamilan tampaknya memiliki peningkatan risiko rasa sakit yang terus-menerus. Demikian juga, subkelompok nyeri lumbopelvic tampaknya memiliki konsekuensi yang berbeda dalam hal intensitas rasa sakit, kecacatan dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (HRQL) pada awal kehamilan (Wulandari, 2021)

Latihan selama kehamilan dikaitkan dengan kebugaran kardiorespirasi yang lebih tinggi, pencegahan inkontinensia urin dan nyeri punggung bawah, mengurangi gejala depresi, kontrol penambahan berat badan gestasional, dan untuk kasus diabetes gestasional, mengurangi jumlah wanita yang membutuhkan insulin (Saptyani, P. M., Suwondo, 2020).

Indeks Kecacatan Oswestry (ODI) adalah salah satu ukuran hasil spesifik kondisi utama yang digunakan dalam pengelolaan gangguan tulang belakang. ODI adalah ukuran hasil yang paling umum pada pasien dengan nyeri punggung bawah. Ini telah diuji secara ekstensif, menunjukkan sifat psikometri yang baik, dan berlaku dalam berbagai pengaturan. Ditemukan bahwa, pada trimester ketiga, ibu hamil dengan sakit punggung (PBP) dengan intensitas nyeri rendah dan keterbatasan fungsional sedang tidak berdampak pada kualitas hidup tetapi penurunan kemampuan fisik jika

dibandingkan dengan ibu hamil tanpa sakit punggung (NBP) (Royaningsih and Wahyuningsih, 2018)

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh pemberian pelvic rocking exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*library research*) dengan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur yang mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian para peneliti kemudian diamati kembali agar menjadi bahan penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam hal mengamati dan menganalisa fenomena yang terjadi.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian (Novita, 2020) dengan judul *Effect of Pelvic Rocking on the Relief of Pelvic Pain in Pregnant Women*, Dilakukan goyang panggul dengan empat kali latihan selama sepuluh menit. Didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS (Numerical Rating Scale) pada partisipan ada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan goyang panggul dengan empat kali latihan selama sepuluh menit. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa goyang panggul dapat digunakan sebagai teknik alternatif untuk meredakan nyeri punggung karena lebih efisien.

Berdasarkan hasil penelitian (Elkhesheh, 2019) yang berjudul *The Effect of Practicing Pelvic Rocking Exercise on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain* yang dilakukan pemberian Pelvic Rocking Exercise dengan durasi 30-45 menit setiap sesi. Untuk kelompok belajar sesi pengajaran dilakukan dengan menggunakan presentasi PowerPoint untuk

menjelaskan latihan dan membagikan hand out berisi gambargambar yang menjelaskan langkahlangkah latihan Pelvic Rocking Exercise yang akan dilakukan. Didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa kelompok studi dan kelompok kontrol mengeluh nyeri punggung yang mempengaruhi tingkat kecacatan mereka, sebagian besar sampel penelitian di keduanya (kelompok studi dan kelompok kontrol) mengeluh sakit punggung bawah yang mengakibatkan kecacatan sedang (40% kelompok studi & 46% kelompok kontrol).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Puspitasari, 2020) yang berjudul Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. Diberikan Tehnik Kneading dan Pelvic Rocking sebanyak 4 kali kemudian didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS (Numerical Rating Scale) yaitu setelah diberikan teknik kneading dan pelvic rocking sebanyak 4 kali tindakan. Didapatkan kesimpulan bahwa massage teknik kneading dan pelvic rocking berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri.

Dari hasil penelitian (Mirzakhani, K., Hejazinia and Golmakani, N., Ali, M., Shakeri, 2019) tentang The Effect of Birth Ball Exercises during Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women didapat hasil dari Kelompok intervensi melakukan latihan birth ball selama 4-5 minggu, latihan birth ball meliputi 10 gerakan dalam 4 posisi (duduk, berdiri, berlutut, dan jongkok). Ibu hamil diberikan instruksi dan diberikan presentasi film (20 menit selama sesi 1 jam). Didapatkan hasil pada kelompok intervensi masing-masing adalah 92,6% dan 7,4%, dan pada kelompok kontrol masing-masing adalah 66,7% dan 33,3% dengan hasil ($P = 0,018$).

Penelitian (Wulandari, 2021) dengan judul Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, diberikan latihan Pelvic Rocking Exercise dan didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS (Numerical

Rating Scale) diketahui sebagian besar nyeri sebelum pelaksanaan Pelvic Rocking Exercise (pretest) dengan nyeri sedang sebanyak 18 reponden (60.0%) dari total 30 reponden, kemudian sebagian besar nyeri berkurang sesudah pelaksanaan Pelvic Rocking Exercise (posttest) sebanyak 26 reponden (86.7%) dari total 30 reponden.

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021) dengan judul pada kelompok intervensi Pelvic Rocking ($n=15$) dan Gym Ball Exercise ($n=15$). Setelah diberikan latihan Pelvic Rocking Exercise dan Gym Ball Exercise didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala pengukuran Visual Analogue Scale (VAS) setelah dilakukan pemberian Pelvic Rocking pada kelompok intervensi menunjukkan nilai sebesar 5,47 dan pada kelompok latihan Gym Ball menunjukkan nilai sebesar 4,53 dengan p -value (0.023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnani, 2019) yang berjudul, diberikan latihan pelvic rocking exercise dan didapatkan hasil dengan pengukuran sebelum dilakukan intervensi (pretest) dengan menggunakan skala nyeri Visual Analogue Scale (VAS) pada tingkat nyeri ringan sebanyak 7 orang, dan nyeri sedang sebanyak 9 orang. Kemudian setelah dilakukan intervensi (posttest) ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang, dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang. Didapatkan hasil analisis dengan uji willcoxon di peroleh nilai ρ value = 0,001 ($\rho < \alpha$) pada tingkat signifikasi 5% ($\alpha = 0,05$), karena ρ value $< \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh latihan pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yan, C., Clinical, R. N., Hung, Y., Lin, 2019) dengan judul Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth pada Semua anggota kelompok eksperimen diminta untuk berlatih latihan di rumah selama setidaknya 20 menit sebanyak tiga

kali seminggu selama 6-8 minggu. Dan didapatkan hasil dengan pengukuran sebelum diberikan intervensi (pretest) dengan menggunakan skala Present Pain Intensity Scale (PPI) yaitu 2.4 (1.1), Visual Analogue Scale (VAS) 4.9 (1.9), dan Verbal Response Scale (VRS) 14.9 (8.3) kemudian didapatkan hasil setelah diberikan intervensi (posttest) dengan menggunakan skala Present Pain Intensity Scale (PPI) yaitu 3.6 (0.9), Visual Analogue Scale (VAS) 7.3 (1.5), dan Verbal Response Scale (VRS) 25.4 (10.8). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa latihan yang diberikan terbukti efektif untuk mengurangi intensitas nyeri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, E., Widyawati, 2020) yang berjudul *The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on β -Endorphin Levels in III Trimester Pregnant Women*, pada kelompok 1 menerima latihan Pelvic Rocking Exercise ke arah kanan-kiri, kelompok 2 diberi Pelvic Rocking Exercise ke arah belakang-maju, dan kelompok 3 diberikan latihan Pelvic Rocking Exercise menggunakan birth ball, seluruh intervensi dilaksanakan dengan durasi 30 menit selama delapan kali pertemuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, 2020) yang berjudul *Effect of Practicing Sitting Pelvic Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy-related Lumbopelvic Pain*, pada kelompok yang diberikan latihan pelvic rocking exercise dan didapatkan hasil ada perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara intensitas nyeri lumbopelvic sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan Pelvic Rocking berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan (Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019) dengan judul *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri*. Pada kelompok yang diberikan latihan pelvic

rocking exercise dan didapatkan hasil terjadi penurunan intensitas sakit punggung bawah sebelum intervensi sebesar 4,75 cm dan setelah diberikan teknik gerakan punggung menjadi 1,55 cm dengan ($p = 0,001$). Teknik gerakan punggung terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan Pelvic Rocking berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

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 (Puspitasari, 2020).

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 (Saudah, 2019).

Nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh pada kehamilan lanjut karena pusat gravitasi tubuh bergerak maju karena perut membesar. Perubahan ini juga diimbangi dengan lordose yang berlebihan dan sikap ini dapat menyebabkan otot pinggang spasmuson. Rasa sakit di bagian atas punggung bisa timbul karena postur tubuh yang salah dan otot yang lemah. Berat janin membuat tubuh ibu hamil terdorong ke depan, dan untuk mengimbanginya bahu dan otot-otot punggung atas harus tegak. Rasa sakit yang muncul pada trimester terakhir hilang karena berat janin yang menekan tulang dasar panggul. Latihan yang diberikan pada panggul dapat membantu janin bergerak menuju posisi yang lebih menyenangkan (Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, 2020).

Lebih dari 50 persen wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan mereka. Rasa sakit ini bisa tak tertahankan, mencegah mereka bekerja, merawat rumah mereka, dan merawat anak-anak mereka. Latihan goyang panggul dapat membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan dan meningkatkan fungsi wanita. Wanita yang menerima pendidikan prenatal memiliki tingkat keceriaan dan kepuasan yang lebih tinggi dalam kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan (Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C. de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A. Couceiro, 2019).

Nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah peristiwa normal yang

memburuk seiring perkembangan kehamilan dan memburuk karena perawatan antenatal berkualitas rendah. Penelitian yang dilakukan pada kelompok studi menerima pedoman instruksi, dan ini diikuti oleh lebih banyak perbaikan mengenai ukuran hasil (kecacatan, intensitas dan durasi nyeri punggung bawah), temuan ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa membimbing pasien bagaimana mencatat ukuran hasil adalah langkah penting untuk mengevaluasi kondisi mereka. Serta, informasi, pendidikan dan saran adalah strategi dasar dan merupakan tanggung jawab semua pengambil perawatan yang terlibat (Yan, C., Clinical, R. N., Hung, Y., Lin, 2019).

Latihan ditoleransi dengan baik oleh wanita yang sehat selama kehamilan ini mempromosikan perasaan kesejahteraan, meningkatkan sirkulasi, membantu mengurangi sembelit, dan mempromosikan tonus otot. Juga latihan selama kehamilan meningkatkan tingkat energi; memperbaiki postur dan mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah yang sering muncul saat kehamilan berlangsung (Jimoh, A. A. G., Omokanye, L. O. Salaudeen, A. G., Saidu, R. Saka, M. J., Akinwale, 2020).

Latihan goyang panggul dapat digunakan untuk mengurangi sakit punggung. Melakukan goyang panggul selama kehamilan dengan bola bersalin dapat menjaga otot-otot mendukung tulang belakang dan dapat memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada wanita hamil setelah goyang panggul. Latihan goyang panggul dapat memperkuat otot-otot pinggang dan perut. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan sementara dari pinggang ibu sehingga nyeri pinggang pada tahap kedua persalinan dapat menurun (Novaes FS, Shimo AK, 2019).

Gemetar dan memutar panggul bolak-balik selama sepuluh kali dan memutar panggul dari kiri ke kanan selama sepuluh kali dapat menghilangkan rasa sakit dan kekakuan pada wanita hamil.

Selain itu, memutar panggul juga dapat membantu mengurangi tekanan di rongga perut dan meredakan sakit punggung dan pinggul. Di bawah pelatihan profesional, goyang panggul dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi sakit punggung pada wanita hamil karena mudah dan olahraga berbiaya rendah (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021).

Wanita yang mengambil instruksi tentang cara melakukan latihan goyang panggul, mengalami tingkat kecacatan yang lebih rendah daripada mereka yang tidak melakukan latihan. Dilaporkan bahwa nyeri punggung bawah mempengaruhi kualitas hidup wanita selama akhir kehamilan serta pada periode postpartum awal (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021).

American College of Obstetricians and Gynecologists menerbitkan pedoman olahraga untuk kehamilan, yang menyarankan bahwa dengan tidak adanya komplikasi medis atau kebidanan, 30 menit atau lebih olahraga ringan sehari pada sebagian besar, jika tidak semua, hari dalam seminggu dianjurkan untuk hamil (Wulandari, 2021).

Pada saat ini banyak metode farmakologi (menggunakan obat-obatan) dan non-farmakologi (tradisional), ditawarkan untuk mengurangi rasa sakit. Salah satu metode non-farmakologis atau komplementer yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi rasa sakit adalah pijat yang melemaskan otot punggung dan pinggul. Kurang atau tidak sama sekali penggunaan obat dapat mengurangi efek samping bayi yang baru lahir (Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019).

Sebuah studi di Perancis menggunakan basis data elektronik pada tahun 2018, menyimpulkan bahwa terapi komplementer akan digunakan penuh untuk mengatasi rasa sakit atau sebagai gangguan terhadap sumber rasa sakit dan juga untuk mengurangi rasa sakit pada minggu terakhir kehamilan (Mirzakhani, K., Hejazinia and Golmakani, N., Ali, M., Shakeri, 2019).

Sebuah studi yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga di Private Midwifery

Services menemukan bahwa empat dari lima wanita hamil mengalami sakit di punggung dan pinggang. Rasa sakit berkurang ketika otot-otot punggung dan pinggang berserakan. Goyang panggul dapat disarankan sebagai teknik alternatif untuk menghilangkan rasa sakit selama kehamilan karena alasan ekonomis dan praktisnya (Purnani, 2019).

Menurut (Lestari, E., Widyawati, 2020) beberapa cara ataupun teknik nonfarmakologi dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat membantu menghilangkan nyeri memiliki resiko yang sangat rendah. Untuk menurunkan nyeri primary dysmenorhea ini dapat ditangani dengan nonfarmakologi yaitu pelvic rocking exercise.

Pelvic Rocking Exercise adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Gerakan mendorong panggul dapat membantu bayi berubah posisi yang benar/belakang kepala sehingga memungkinkan proses persalinan menjadi lebih cepat (Wulandari, 2021).

Pelvic Rocking dengan Gymball adalah menggoyangkan panggul dengan menggunakan bola persalinan. Pada saat proses persalinan memasuki kala I duduk diatas bola dengan gerakan mendorong, seperti melakukan ayunan atau membuat gerakan memutar panggul ke depan, belakang, kanan dan kiri bermanfaat untuk membantu proses penurunan janin ke dalam panggul, gerakan yang lembut yang dilakukan diatas bola membantu menjaga janin agar sejajar di panggul dan mampu mengurangi rasa sakit saat kontraksi sehingga ibu bersalin lebih rileks (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021).

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 di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. Pelvic rocking merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan

panggul kearah depan dan ke belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar (Puspitasari, 2020).

Pelvic rocking exercise merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi nyeri. Di sisi lain, latihan ini bisa dilakukan di semua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah Wanita hamil (Purnani, 2019).

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 (Novita, 2020).

Menurut (Elkhesen, 2019) pelvic rocking merupakan cara yang efektif untuk bersantai untuk bagian tubuh bagian bawah terutama daerah panggul. Teknik ini sering disarankan dalam proses persalinan normal, yang dapat meningkatkan relaksasi untuk membantu kepala bayi masuk kedalam panggul sehingga memungkinkan untuk mempercepat kemajuan persalinan.

Ketika memasuki awal kehamilan trimester III, ketika bulan ke tujuh hingga kesembilan uterus akan membesar dan akan mendesak panggul. Akibatnya merangsang ibu hamil akan sering buang air kecil, ukuran uterus yang membesar juga sering menimbulkan keluhan ibu hamil sering sakit pinggang dan punggung, latihan pelvic rocking dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung (Wulandari, 2021).

Saat kehamilan melakukan pelvic rocking dapat menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Pada saat persalinan kala I dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul (pelvic rocking dengan posisi duduk tegak diatas gymball akan memberikan berbagai keuntungan (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021).

Semua ibu bersalin dapat melakukan pelvic rocking exercise dengan gymball pada proses persalinan. Pelvic rocking exercise bermanfaat secara fisik sehingga dapat digunakan selama persalinan. Pelvic rocking exercise tidak memberikan dampak yang negaif terhadap keadaan ibu maupun bayi. Tetap ada beberapa kondisi yang menjadikan ibu bersalin tidak diperbolehkan melakukan pelvic rocking exercise dengan gymball ini. Menurut American Callage of Obstetrician and Gynecologist dalam (Yan, C., Clinical, R. N., Hung, Y., Lin, 2019), latihan pelvic rocking Exercise pada masa kehamilan dihentikan apabila kehamilan dengan penyakit jantung, paru-paru, kehamilan ganda, hipetensi, kelemahan otot, penurunan Gerakan janin.

KESIMPULAN

Hasil dari seluruh artikel penelitian yg dilakukan oleh beberapa peneliti bahwa nyeri punggung bawah adalah umum pada akhir kehamilan dengan kelompok usia 25-30 tahun dan wanita berpendidikan, obesitas dan primiparous. Setelah intervensi, penelitian ini mengungkapkan reduction regarding lower back pain and disability level. Latihan goyang panggul dalam manajemen nyeri punggung bawah memiliki nilai penting dalam mengurangi tingkat kecacatan selama kehamilan sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan dilakukan latihan pemberian pelvic rocking exercise secara rutin dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada Wanita hamil.

SARAN

1. Bidan dalam meningkatkan pengetahuan dengan mengikuti pelatihan-pelatihan khususnya yang berhubungan dengan pelayanan evidence based non farmakologi sehingga dapat diterapkan dalam melakukan pelayanan.
2. Diharapkan ibu hamil lebih aktif dalam mencari informasi dan mengikuti kelas ibu hamil sehingga mendapat ilmu pengetahuan dan latihan yang berkaitan

dengan pengurangan keluhan yang dirasakan oleh ibu

3. Bagi para peneliti agar lebih meningkatkan penelitian-penelitian terkait dengan evidence based khususnya latihan pelvic rocking exercise

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L. P., & Mujahidah, S. (2021) 'Effectiveness of Pelvic Rocking and Gym Ball Exercise Against of Duration of Labor in the First', *Atlantis Press*. Available at: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.155>.
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C. de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A. Couceiro, T. C. de M. (2019) 'Low Back Pain During Pregnancy', *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 63. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bjan.20%0A16.03.002>.
- Elkhesheh (2019) 'The Effect of Practicing Pelvic Rocking Exercise on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain.' Available at: <https://doi.org/10.7537/marsjas1%0A2051612>. Keywords.
- Jimoh, A. A. G., Omokanye, L. O. Salaudeen, A. G., Saidu, R. Saka, M. J., Akinwale, A. (2020) 'Medical Practice and Review Prevalence of Low Back Pain Among Pregnant Women in Ilorin'. Available at: <https://doi.org/10.5897/JDOH12.%0A014>.
- Katmini, K. (2020) 'Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4)', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i%0A1.137>.
- Lestari, E., Widyawati, M. N. (2020) 'The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on -Endorphin Levels in III Trisemester Pregnant Women'. Available at: <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3%0Ai2.336>.
- Mirzakhani, K., Hejazinia, Z. and Golmakani, N., Ali, M., Shakeri, M. T. (2019) 'The Effect of Birth Ball Exercises During Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women'.
- Novaes FS, Shimo AK, L. M. (2019) 'Low Back Pain During Gestation', *Rev Lat Am Enfermagem*, 14.
- Novita, N. (2020) 'Effect of Pelvic Rocking on the Relief of Pelvic Pain in Pregnant Women'.
- Purnani, W. T. (2019) 'Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung'.
- Puspitasari, D. (2020) 'Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea', *Jurnal Multidisiplin*, 2.
- Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari, R. M. (2019) 'Efektivitas Terapi Kompes Air Hangat Terhadap', *Universitas Muhammadiyah*.
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, I. I. (2019) 'Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri', *Jurnal Midwifery*, 4.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Royaningsih, N. and Wahyuningsih, S. (2018) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Desa Jambean Kidul Kecamatan Margorejo', *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 5(2), p. 56. doi: 10.31596/jkm.v5i2.205.
- Sabino J, G. J. (2019) 'Pregnancy and Low Back Pain', *Curr Rev Musculoskeletal Med*, 1.
- Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, E. A. F. (2020) 'Effect of Practicing Sitting Pelvic

- Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy-related Lumbopelvic Pain'. Available at: <https://doi.org/10.15640/ijn.v7n2%0Aa14>.
- Saptyani, P. M., Suwondo, A. (2020) 'Utilization of Back Movement Technique to Intensity of Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women'. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i%0A2.335>.
- Saudah, N. R. A. A. (2019) 'Gambaran Derajat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil'.
Wulandari (2021) 'Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III'.
Yan, C., Clinical, R. N., Hung, Y., Lin, K. (2019) 'Effects of a stability ball exercise programme on low back pain and daily life interference during pregnancy', *Jurnal Midwifery*, 30. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2%0A013.04.011>.