

Pengaruh Pelvic Rocking Menggunakan Birthing Ball Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 Di BPM Nurul Fajriah Fahmawati A.MD.Keb

Nurul Fajriah Fatmawati¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: bidankunurul070190@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRACT

During pregnancy, a woman's body undergoes various changes that are categorized into three stages: the first trimester (weeks 0 to 14), the second trimester (weeks 14 to 28), and the third trimester (weeks 28 to labor). The third trimester is often marked by increased physical discomfort, including back pain caused by hormonal changes and growing pressure from the uterus on the lower body structures. One non-pharmacological approach to reduce this complaint is pelvic rocking exercise using a birthing ball. This method is a relaxation technique aimed at relieving pain, improving posture, and helping the body prepare for labor. This study employed a pre-experimental design with a One Group Pre-Test and Post-Test model, comparing participants' conditions before and after the intervention. The sampling technique used was total sampling, involving 40 third-trimester pregnant women experiencing back pain at PMB Nurul Fajriah Fatmawati during the period of April to May 2025. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The test results showed a significance value of $p = 0.000$, which is less than $\alpha = 0.05$, indicating a statistically significant effect. Therefore, it can be concluded that pelvic rocking using a birthing ball is effective in reducing the intensity of back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Back Pain, Pelvic Rocking Using Birthing Ball

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang berlangsung sejak konsepsi hingga kelahiran bayi, dimulai dari hari pertama siklus menstruasi terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga tahap yang dikenal sebagai trimester, yaitu trimester pertama (minggu ke-0 hingga ke-14), trimester kedua (minggu ke-14 hingga ke-28), dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga ke-40) (Nurfazriah & Fitriani, 2021).

Kehamilan sebuah proses alami yang merupakan karunia dari Tuhan, ditandai dengan berbagai perubahan fisik yang terjadi secara natural pada tubuh wanita. Seorang perempuan yang menjalani kehamilan normal, terutama dalam perannya sebagai calon ibu, perlu merawat kehamilannya dengan baik dan menjaga kesehatannya, termasuk dengan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan (Dartiwen & Nurhayati, 2019) .

Kehamilan adalah periode khusus dalam kehidupan seorang wanita yang disertai dengan berbagai perubahan hormon dan kondisi fisiologis, yang bisa memengaruhi atau memicu munculnya

gangguan neurologis dan psikiatri. Pada masa ini, ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan, salah satunya berupa nyeri di punggung bawah, khususnya selama trimester ketiga, yang biasanya terjadi di area antara tulang belakang toraks terakhir (T12) hingga tulang sakral pertama (S1)

Rasa tidak nyaman di bagian punggung, khususnya pada daerah lumbosakral, merupakan keluhan yang sering terjadi selama kehamilan, perubahan postur tubuh serta pergeseran pusat gravitasi dapat memperparah ketidaknyamanan ini seiring bertambahnya usia kehamilan. Berbagai perubahan fisiologis dan fisik yang terjadi selama masa kehamilan sering kali menjadi penyebab munculnya keluhan seperti nyeri punggung dan nyeri pada kaki (Arummega et al., 2022)

Keluhan nyeri punggung merupakan gejala yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama ketika memasuki trimester ketiga. Pada masa ini, perkembangan janin berlangsung dengan pesat sehingga posisi tubuh ibu cenderung terdorong ke depan. Untuk mempertahankan keseimbangan, ibu hamil secara refleks akan menarik punggung ke belakang, yang menyebabkan lengkungan tulang belakang bagian bawah tampak lebih mencolok (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Dalam menghadapi keluhan nyeri tersebut, ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari penanganan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis yang tersedia meliputi berbagai teknik relaksasi seperti hipnosis, akupresur, yoga, aromaterapi, sentuhan terapeutik, relaksasi umum, terapi musik, penggunaan birth ball (bola persalinan), serta kompres hangat dan dingin. Di beberapa negara seperti Amerika Serikat, penggunaan birth ball telah menjadi praktik umum di fasilitas kesehatan saat proses persalinan. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa bola ini juga efektif digunakan untuk mengurangi nyeri punggung, baik pada masa kehamilan, nifas, maupun pascamelahirkan (Safitri & Desmawati, 2022).

Dalam praktik kebidanan, salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung adalah dengan memanfaatkan birthing ball sebagai media latihan dan relaksasi. Teknik ini dinilai bermanfaat dalam membantu mengurangi rasa tidak nyaman yang dialami ibu hamil, baik selama masa kehamilan maupun menjelang persalinan (Sinulingga & Patriani, 2022). Salah satu gerakan yang dapat dilakukan dengan bola ini adalah pelvic rocking, yaitu latihan yang bertujuan menjaga kekuatan otot perut dan meregangkan otot punggung untuk mengurangi nyeri. Gerakan ini aman dilakukan secara rutin sebagai bagian dari latihan kehamilan dan juga sebagai penanganan saat nyeri muncul (Ekasari et al., 2022).

Latihan pelvic rocking dengan bantuan birthing ball memungkinkan ibu hamil untuk mengaktifkan otot dan sendi panggul, sehingga membantu meredakan ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan. Latihan ini sering disertai dengan teknik relaksasi yang mampu merangsang pelepasan hormon endorfin, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan

nyaman (Wolfe, 2010 dalam Suwanti et al., 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh latihan pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di BPM Nurul Fajriah Fatmawati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan menggunakan desain pre-eksperimental, tepatnya dengan model One Group Pre-Test and Post-Test. Desain ini dilakukan dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sampel dalam penelitian diperoleh melalui teknik total sampling, yang melibatkan 40 ibu hamil trimester ketiga yang mengalami keluhan nyeri punggung dan menjalani pemeriksaan di PMB Nurul Fajriah Fatmawati selama periode April hingga Mei 2025. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi Visual Analogue Scale (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri serta kuesioner terkait latihan pelvic rocking. Untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan uji statistik Wilcoxon sebagai alat analisis data.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan pre-eksperimental design, khususnya model “one group pretest-posttest”. Dalam desain ini, penelitian dilakukan tanpa kelompok kontrol, melainkan hanya pada satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMA Argopuro Panti Jember, dengan populasi sebanyak 109 siswi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 65 siswi diikutsertakan dalam proses penyaringan, namun hanya 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan menjadi sampel akhir penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode total sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan dalam penelitian. Meskipun istilah yang digunakan adalah total sampling, teknik ini juga mengacu pada pendekatan purposive sampling karena pemilihan sampel dilakukan berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner berbasis skala numerik 0–10, yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa rebusan air jahe madu.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi data, sedangkan analisis bivariat diterapkan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan air jahe madu terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi. Untuk menguji perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test karena data bersifat ordinal dan berasal dari sampel berpasangan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n=Responden)	Presentase
IRT	38	95%
Guru / PNS	1	2,5%
Notaris	1	2,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, didapatkan 38 responden (95%) mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), 1 (2,5%) responden sebagai Guru atau PNS dan 1 (2,5%) responden bekerja sebagai Notaris.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Frekuensi (n=Responden)	Presentase
23	2	5%
24	3	7,5%
25	2	5%
26	1	2,5%
27	8	20%
28	8	20%
29	10	25%
30	5	12,5%
31	1	2,5%
Total	40	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak didominasi umur 29 tahun yaitu sebanyak 10 responden (25%), sedangkan umur 27 tahun sebanyak 8 responden (20%) , umur 28 tahun 8 responden (20%), umur 30 tahun 5 responden (12,5%), umur 24 tahun 3 responden (7,5%), umur 23 tahun 2 responden (5%), umur 24 tahun 3 responden (5%) dan responden paling sedikit yaitu umur 26 tahun 1 responden (2,5%) dan 31 tahun sebanyak 1 responden (2,5%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n=Responden)	Presentase
SMP	10	25%
SMA	26	65%
Perguruan Tinggi / sarjana	4	10%
Total	40	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA 26 responden 65%, disusul dengan pendidikan SMP yaitu 10 responden sebesar 25%. Terdapat 4 responden berpendidikan terakhir dari jenjang perguruan tinggi.

Tabel 4. Nyeri Punggung ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball

Variabel	Frekuensi (n=Responden)	Presentase
Nyeri sedang	11	27,5%
Nyeri Berat	29	72,5%
Total	40	100

Hasil penelitian peneliti pada tabel 4 didapatkan nyeri sebelum dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball ada 29 responden (72,5%) nyeri berat dan 11 responden (27,5%) nyeri sedang.

Tabel 5. Nyeri Punggung ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball

Variabel	Frekuensi (n=Responden)	Presentase
Nyeri ringan	6	15%
Nyeri sedang	34	85%
Total	40	100

Hasil penelitian pada tabel 5 setelah dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball terdapat penurunan tingkat nyeri pada responden dimana sebelum dilakukan birthing ball responden mengalami nyeri punggung berat dan setelah dilakukan pelvic rocking tingkat nyeri menjadi nyeri sedang yaitu 34 responden (85%) sedangkan pada responden yang sebelumnya mengalami nyeri sedang terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 6 responden (15%).

Tabel 6. Analisa nyeri punggung ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball

Variabel	Mean	SD	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	pValue
Nyeri	2,7250	0,45220	15,50	465,00	-5,152	0,000
Sebelum						
Nyeri	1,8500	0,3612	0,00	0,00		
S						
sesudah						

Berdasarkan hasil penelitian peneliti pada tabel 6 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri sebelum dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball dengan nilai mean 2,7250, standart deviasi 0,45220 dengan hasil nilai mean rank 15,50 dan nilai sum of rank 465,00. Sedangkan pada nyeri sesudah dilakukan pelvic rocking menggunakan birthing ball mean 1,8500 standart deviasi 0,3612 dengan hasil mean rank 0,00. Nilai sum of rank 0,00 dan nilai Z-5,152. Uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak H_1 diterima maka dapat disimpulkan ada pengaruh pelvic rocking menggunakan birthing ball terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3.

PEMBAHASAN

Keluhan nyeri punggung merupakan kondisi umum yang sering dirasakan oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga kehamilan. Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan seiring dengan membesarnya rahim dan janin, yang menyebabkan perubahan pada posisi tulang belakang serta lengkungan yang semakin dalam di area lumbal. Ghozali dkk. (2020) menyebutkan bahwa kondisi ini terjadi karena pusat keseimbangan tubuh cenderung bergeser ke depan, mengikuti pertumbuhan rahim yang menekan area pelvis, sehingga menyebabkan tulang panggul terdorong ke arah anterior dan meningkatkan kelengkungan tulang punggung bagian bawah (lordosis).

Nyeri yang paling umum dialami oleh ibu hamil biasanya terjadi di area punggung bagian bawah. Menurut Purnamasari (2019), sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan nyeri punggung dalam berbagai bentuk selama masa kehamilan, mulai dari awal hingga masa pasca persalinan. Hal ini menegaskan bahwa nyeri punggung bukan hanya keluhan sementara, tetapi merupakan gejala yang berlangsung sepanjang kehamilan dan dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Keluhan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga dapat berdampak pada aspek emosional dan psikologis seperti mudah lelah, stres, hingga gangguan tidur.

Selama kehamilan, terjadi relaksasi pada ligamen dan sendi pelvis akibat perubahan hormon kehamilan seperti estrogen, progesteron, dan relaksin. Hormon-hormon ini menyebabkan jaringan ikat menjadi lebih lunak, meningkatkan fleksibilitas sendi, dan memungkinkan gerakan pada sendi panggul (Ulfah & Wirakhmi, 2017). Meskipun perubahan ini diperlukan untuk mempersiapkan tubuh ibu menghadapi proses persalinan, namun konsekuensinya adalah meningkatnya ketidaknyamanan seperti nyeri dan rasa kaku, khususnya di punggung bagian bawah.

Faktor pekerjaan juga menjadi salah satu penyebab timbulnya nyeri punggung selama kehamilan. Dalam penelitian ini, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 38 orang (95%), sementara hanya dua responden (masing-masing 2,5%) yang memiliki pekerjaan di luar rumah, yaitu sebagai guru/PNS dan notaris. Aktivitas fisik yang berat selama melakukan pekerjaan rumah tangga berulang kali, ditambah posisi tubuh yang tidak ergonomis, menyebabkan tekanan berlebih pada otot punggung dan memperparah keluhan nyeri. Ibu hamil yang menghabiskan banyak waktu untuk mengurus rumah tangga tanpa cukup istirahat cenderung lebih rentan mengalami nyeri muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rafika (2018), yang menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan banyak pekerjaan rumah tangga dengan kondisi tubuh yang semakin berat serta minimnya waktu untuk istirahat dan olahraga, memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri

punggung. Selain itu, postur tubuh yang salah selama bekerja, mengangkat barang berat, atau membungkuk dalam waktu lama dapat memperburuk kondisi otot punggung ibu hamil.

Dari segi usia, penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 29 tahun (25%), diikuti oleh usia 27 dan 28 tahun (masing-masing 20%), sedangkan usia paling sedikit adalah 26 dan 31 tahun (masing-masing 2,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berada pada usia reproduktif aktif. Penelitian Manzoyo et al. (2019) menyatakan bahwa usia ibu hamil berpengaruh terhadap tingkat keparahan nyeri punggung. Ibu yang berusia lebih tua cenderung mengalami nyeri lebih berat dibandingkan ibu yang berusia lebih muda, karena elastisitas otot dan ligamen menurun seiring bertambahnya usia.

Selain usia, tingkat pendidikan juga memainkan peran penting dalam kemampuan ibu hamil memahami kondisi kesehatannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65%) memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA. Pendidikan yang memadai memungkinkan ibu hamil untuk memahami informasi kesehatan dengan lebih baik, termasuk cara mengatasi keluhan kehamilan seperti nyeri punggung (Wawan & Dewi, 2018). Pengetahuan ini penting agar ibu mampu mengambil tindakan preventif atau melakukan terapi non-farmakologis yang tepat untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Ibu hamil yang memiliki akses informasi kesehatan yang baik juga cenderung lebih aktif dalam mencari pertolongan medis atau alternatif terapi yang efektif.

Salah satu intervensi non-obat yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan pelvic rocking dengan menggunakan birthing ball. Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 29 responden (72,5%) mengalami nyeri berat dan 11 responden (27,5%) mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, terjadi penurunan intensitas nyeri: 34 responden (85%) mengalami nyeri sedang dan 6 responden (15%) mengalami nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan signifikan setelah dilakukan latihan tersebut. Pelvic rocking dapat membantu dalam peregangan otot-otot punggung dan meningkatkan kelenturan otot yang menopang tulang belakang, serta membantu memperbaiki sirkulasi darah di area panggul dan punggung bawah.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Suryani & Umami (2019), yang menyatakan bahwa nyeri punggung trimester tiga disebabkan oleh perubahan hormonal yang memengaruhi elastisitas jaringan lunak dan fleksibilitas otot. Penggunaan birthing ball dengan gerakan pelvic rocking merupakan salah satu metode terapi yang efektif untuk mengurangi nyeri ini. Anggraini et al. (2022) juga menyatakan bahwa birthing ball dapat merangsang refleks postural dan memperkuat otot-otot penyangga tulang belakang. Latihan ini membantu memperbaiki postur, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi tekanan pada area punggung bawah.

Menurut Sulistianingsih & Istikomah (2022), dalam pelaksanaan penggunaan birthing ball, responden diminta duduk di atas bola dengan posisi tegak dan nyaman, lalu melakukan gerakan seperti memutar (pelvic circle), menggoyang maju mundur (pelvic tilt), dan mengayun ke kanan kiri (side to side). Selain itu, ada juga gerakan bouncing ball dan hip circle. Masing-masing gerakan dilakukan selama 2-3 menit atau disesuaikan dengan kenyamanan responden. Pola gerakan ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi serta mengurangi kekakuan otot punggung. Latihan ini juga dapat menjadi bentuk terapi yang menyenangkan dan memberikan ibu pengalaman positif dalam menghadapi keluhan kehamilan.

Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Cantika et al. (2023), yang membuktikan bahwa intervensi pelvic rocking menggunakan birthing ball efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Nilai korelasi antara kedua variabel dalam penelitian tersebut sebesar $-5,172$ dengan $p = 0,000$, yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara latihan dan penurunan nyeri.

Penjelasan fisiologis dari hasil ini dapat ditemukan pada peran hormon endorfin. Galih (2021) menjelaskan bahwa gerakan pelvic rocking mampu merangsang produksi endorfin, yaitu senyawa alami yang bekerja sebagai analgesik di dalam tubuh. Endorfin dilepaskan oleh otak dan sumsum tulang belakang, berfungsi memberikan efek tenang, nyaman, dan mengurangi persepsi nyeri. Oleh karena itu, latihan ini tidak hanya bersifat mekanis, tetapi juga memengaruhi respon biokimia tubuh ibu hamil. Endorfin bekerja serupa dengan morfin, namun tanpa efek samping yang merugikan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Sa'adah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan pelvic rocking efektif dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini dilakukan di Desa Karangrejo, Kecamatan Juwana, dan menyimpulkan bahwa latihan tersebut dapat digunakan sebagai alternatif pengelolaan nyeri yang aman dan praktis. Penggunaan metode ini dinilai hemat biaya, tidak membutuhkan peralatan kompleks, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan.

Studi serupa juga dilakukan oleh Santi et al. (2022), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pelvic rocking. Nilai p sebesar $0,001$ memperkuat argumen bahwa latihan ini efektif untuk meredakan nyeri punggung selama trimester akhir kehamilan. Latihan ini juga mendorong ibu untuk lebih aktif secara fisik dalam kehamilan, yang berperan penting dalam menjaga kebugaran dan kesiapan menghadapi persalinan.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini yang melibatkan 40 responden, dapat disimpulkan bahwa latihan pelvic rocking dengan bantuan birthing ball memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di PMB Nurul Fajriah Fatmawati. Latihan ini tidak hanya mudah dilakukan dan aman, tetapi juga terbukti memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi ibu hamil. Oleh karena itu, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program antenatal care, baik di fasilitas kesehatan maupun dalam praktik kebidanan mandiri. Implementasi terapi ini secara lebih luas juga dapat mendukung upaya peningkatan kesejahteraan ibu hamil serta menurunkan angka keluhan nyeri selama kehamilan secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan pelvic rocking menggunakan birthing ball secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di PMB Nurul Fajriah Fatmawati. Intervensi ini membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh, serta merangsang produksi endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Dengan demikian, pelvic rocking merupakan salah satu metode non-farmakologis yang aman, sederhana, dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan antenatal untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, C.S., Dewi, N.R. and Ayubbana, S. (2022) 'Latihan Gym Ball terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III', *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), pp. 168–172. Available at: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/332/193>.
- Arummega, Melati Nur, Alfiah Rahmawati, & Arum Meiranny. 2022. "FaktorFaktor 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>.
- Cantika Nur Dwi, Novita Nesi, dkk. 2023. Efektivitas Pelvic Rocking Menggunakan Birthing Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Budi Mulia*. Poltekkes kemenkes Palembang
- Dartiwen & Nurhayati, Y. (2019) *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Edited by A.C. Aditya. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Ekasari, J. et al. (2022) 'Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil', *Zona Kebidanan*, 12(3), pp. 24–33.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. 2019. Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 1– 6.
- Galih, Ardhikansih. 2021. "Pengaruh Pelvic Rocking Exerciseterhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawahpada Ibu Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Kutukan Kecamatan randublatung kabupaten Blora." Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan pendidikan profesi Bidan Semarang jurusan Kebidanan poltekkes Kemenkes Semarang. https://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=26856&keywords=.

- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Manyozo, S.D., Nesto, T. & 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(March), pp. 71–76. Available at: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>.
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. 2021. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
- 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>
- Rafika (2018) 'Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 9(April), pp. 86–92. Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>.
- Sa'adah Lailis Anna, Sulistyaningsih Hadi Ningsih & Marfu'ah Siti. 2023. Pelvic Rocking Exercise Untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Profesional Health Journal : Stikes Bakti Utama, Pati*
- Safitri, R. and Desmawati, 2022 'Pengaruh penggunaan birth ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III', *EduMasda Journal*, 6(1), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52118/edurmasda.v6i1.153>.
- Santi, Hutaosoit,dkk. 2022. "Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester III Stikes Payung Negeri Pekanbaru 4)." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 11 (1): 209–14.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2022). Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 285. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.330>
- Sulistianingsih, A. and Istikomah (2022) 'Pelatihan Birth Ball Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Menurunkan Nyeri Persalinan', *Jurnal Empathy*, 3(1), pp. 53–60. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnallemphathy.v0i0.93> Pelatihan.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1-7. Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner dan. Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC
- Suryani and Umami, A.N. (2019) 'Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal ilmiah Keperawatan*, 7(2), pp. 11–23. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>.
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilte Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 15(2), 80–83.