

**EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING* SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER MENGURANGI NYERI PINGGANG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS KALIDERES**

SKRIPSI



Oleh:

DIEN AZIZAH

235401456055

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
JAKARTA
2024**

**EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING* SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER MENGURANGI NYERI PINGGANG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DIPUSKESMAS KALIDERES**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

DIEN AZIZAH

235401456055

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
JAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING* SEBAGAI TERAPI
KOMPLEMENTER MENGURANGI NYERI PINGGANG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DIPUSKESMAS KALIDERES**


Oleh:
DIEN AZIZAH
NPM 235401456055

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Keb


Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas *Pelvic Rocking* sebagai Terapi
Komplementer Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu
Hamil Trimester III di Puskesmas Kalideres

Nama Mahasiswa : Dien Azizah

NPM : 235401456055



Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Keb

Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Efektivitas *Pelvic Rocking* sebagai Terapi
Komplementer Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu
Hamil Trimester III di Puskesmas Kalideres

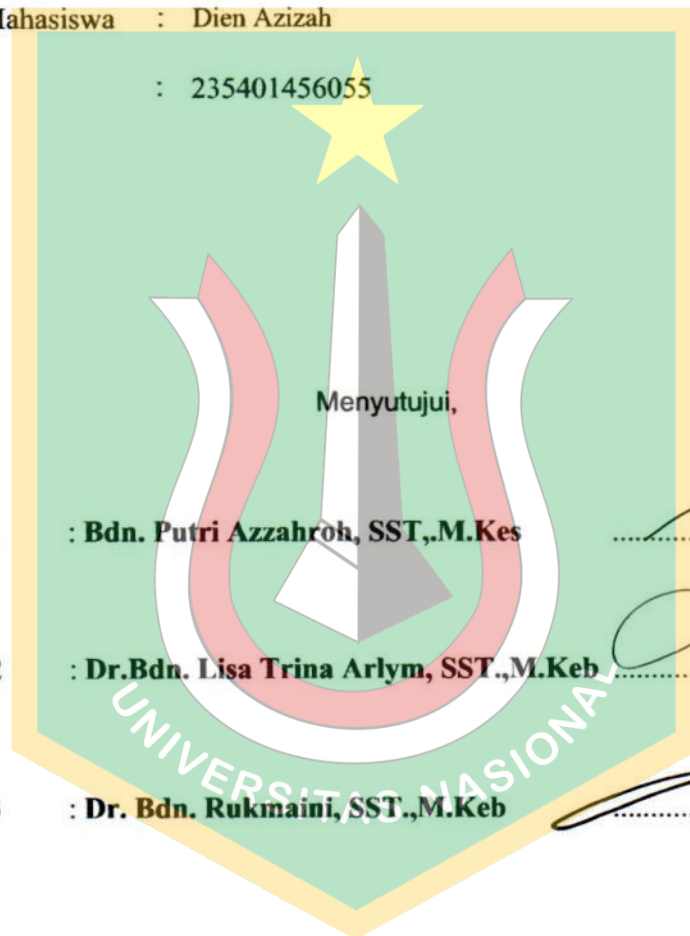
Nama Mahasiswa : Dien Azizah

NPM : 235401456055

Penguji 1 : **Bdn. Putri Azzahroh, SST.,M.Kes**

Penguji 2 : **Dr.Bdn. Lisa Trina Arlym, SST.,M.Keb**

Penguji 3 : **Dr. Bdn. Rukmaini, SST.,M.Keb**



[Handwritten signature]
.....

[Handwritten signature]
.....

[Handwritten signature]
.....

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Dien Azizah

NPM : 235401456055

Judul Skripsi : Efektivitas *Pelvic Rocking* sebagai Terapi
Komplementer Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu
Hamil Trimester III di Puskesmas Kalideres

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus .2024



Dien Azizah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efektivitas *Pelvic Rocking* sebagai Terapi Komplementer Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalideres”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „Alhamdulillahilalamin“ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr.Retno Widowati.,M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes
3. Ibu Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam pembuatan proposal skripsi saya.
4. Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Shinta Novelia, S,ST., MNS selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala dan seluruh karyawan Puskesmas Kalideres Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, Agustus 2024

Dien Azizah

Abstrak

EFEKTIFITAS *PELVIC ROCKING* SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIDERES TAHUN 2024

Dien Azizah, Lisa Trina Arlym, Rukmaini

Latar belakang : Kehamilan adalah proses yang terjadi di uterus wanita selama 280 hari atau 40 minggu dari hari pertama menstruasi terakhir. Selama kehamilan, terdapat banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Dari survei pendahuluan di Kecamatan Kalideres menunjukkan bahwa 12 dari 15 ibu hamil di trimester ketiga yang menjalani pemeriksaan kehamilan mengalami nyeri pinggang dan tidak mengikuti senam hamil di Puskesmas Kalideres.

Tujuan : Untuk mengetahui efektivitas *pelvic rocking* sebagai terapi komplementer mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalideres Tahun 2024.

Metodologi : Desain penelitian ini merupakan studi eksperimental pra-uji dengan pendekatan desain dua kelompok pra dan pasca-tes. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di trimester ketiga dengan usia kehamilan minimal 34 minggu. Sebanyak 30 responden terlibat dalam penelitian ini, dibagi menjadi dua kelompok: 15 responden dalam kelompok eksperimental dan 15 responden dalam kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri punggung adalah Skala Penilaian Numerik (NRS). Analisis statistik yang diterapkan adalah uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian : Setelah diberikan intervensi *pelvic rocking* sebanyak 3 kali sehari dengan durasi 10-15 menit nyeri pinggang mengalami penurunan dengan nilai rata-rata penurunan derajat nyeri sebesar 1,46 dan diperoleh nilai p sebesar 0,001

Kesimpulan dan Saran : Ada pengaruh signifikan *pelvic rocking* sebagai terapi komplementar mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Pelvic rocking* dapat diaplikasikan kepada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang sesuai intervensi akan efektif dan aman.

Kata kunci : *Pelvic Rocking*, Nyeri pinggang

Referensi : 28 pustaka (2007 – 2023)

Abstract

THE EFFECT OF PELVIC ROCKING AS COMPLEMENTARY THERAPY TO REDUCE WAIST PAIN AMONG THRID TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN KALIDERES PUBLIC HEALTH CENTER IN 2024

Dien Azizah, Lisa Trina Arlym, Rukmaini

Background: Pregnancy is a very extraordinary process that occurs in a woman's uterus that lasts 280 days or 40 weeks from the first day of the last menstruation. Many physiological changes that occur during pregnancy greatly affect the growth and development of the fetus. Based on a preliminary study survey conducted in the Kalideres District area, it was recorded that 12 out of 15 pregnant women with trimester III pregnancies who performed pregnancy checks complained of low back pain and never participated in pregnant women's gymnastics activities at the Kalideres Health Center.

Aim: To determine the effectiveness of *pelvic rocking* as a complementary therapy to reduce waist pain in trimester III pregnant women at Kalideres Health Center in 2024.

Methods: This was pre-experimental with a pre and post test two group design approach. The population in this study were trimester III pregnant women with gestational age ≥ 34 weeks. The research sample amounted to 30 respondents divided into 2 groups, namely 15 experimental group respondents and 15 control group respondents. The research instrument used *Numeric Rating Scale* (NRS) as a measuring tool. Data were analyzed using the *Wilcoxon* and *Mann-Whitney* test.

Results: After being given the *pelvic rocking* intervention during 3 times a day with an exercise duration of 10-15 minutes, it decreased with an average value of a decrease in pain degree of 1.46 and a p value of 0.001.

Conclusion and recommendation : There is a significant effect of *pelvic rocking* as a complementary therapy to reduce low back pain in trimester III pregnant women. *Pelvic rocking* can be applied to trimester III pregnant women with low back pain according to the intervention will be effective and safe.

Key words : *Pelvic Rocking*, waist pain

Bibliography : 28 references (2007 – 2023)

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iiiiv
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Kajian Teori	6

2.1.1. Konsep Kehamilan	6
2.1.1.1. Definisi Kehamilan	6
2.1.1.2. Tujuan Asuhan Kebidanan Kehamilan	7
2.1.1.3. Perubahan Fisiologi Dalam Kehamilan	8
2.1.1.4. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III	16
2.1.2. Konsep Nyeri.....	17
2.1.2.1. Fisiologis Nyeri.....	19
2.1.2.2. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	19
2.1.2.3. Klasifikasi Nyeri	21
2.1.2.4. Pengukuran Nyeri	21
2.1.2.5. Penatalaksanaan Nyeri	24
2.1.3. Nyeri Pinggang (Low Back Pain).....	25
2.1.3.1. Definisi Nyeri Pinggang (Low Back Pain)	25
2.1.3.2. Etiologi Nyeri Pinggang (Low Back Pain)	26
2.1.3.3. Patofisiologi Low Back Pain	26
2.1.3.4. Faktor - Faktor Lain Yang Mempengaruhi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil	27
2.1.3.5. Manajemen Nyeri Punggung (Low Back Pain)	28
2.1.4. <i>Pelvic Rocking</i>	29
2.1.4.1. Tehnik Pelaksanaan <i>Pelvic Rocking</i> Exercise	31
2.1.4.2. Langkah - Langkah <i>Pelvic Rocking</i>	31
2.2. Kerangka Teori.....	35
2.3. Kerangka Konsep	36
2.4. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1. Desain Penelitian.....	38

3.2. Populasi Dan Sampel	40
3.3. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	40
3.4. Variabel Penelitian	40
3.5. Definisi Operasional.....	41
3.6. Instrumen Penelitian.....	42
3.7. Uji Validitas Dan Reliabilitas	43
3.8. Prosedur Pengumpulan Data	43
3.9. Pengolahan Data.....	45
3.10. Analisa Data	46
3.10.1. Analisa Univariat.....	46
3.10.2. Analisis Bivariat.....	47
3.11. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1. Hasil Penelitian	51
4.1.1. Analisis Univariat	51
4.1.2. Analisis Bivariat	53
4.2. Pembahasan.....	55
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1. Simpulan	61
5.2. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
2.1. Peningkatan BB Ibu Hamil Yang Disarankan Berdasarkan IMT	13
2.2. Penambahan BB Ibu Hamil Yang Disarankan.....	14
3.1. Desain Penelitian.....	36
3.2. Definisi Operasional.....	39
4.1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Pinggang.....	48
4.2. Rata – Rata Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III.....	49
4.3. Hasil Normalitas.....	50
4.4. Hasil Uji Wilcoxon	51
4.5. Hasil Uji Mann-Whitney.....	52



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
2.1. Kerangka Teori.....	34
2.2. Kerangka Konsep.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian Dari Instansi
- Lampiran 4 : Informed Consent
- Lampiran 5 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 : Tabel Master Data Mentah Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 8 : Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 9 : Uji Etik Penelitian
- Lampiran 10 : Biodata Penulis

