

**PENDIDIKAN KESEHATAN LATIHAN KEMIRINGAN PANGGUL TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RSUD NGIMBANG KOTA LAMONGAN**

Sulasemi¹, Deny Eka Widyastuti², Eryln Hapsari³

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: emisulasemi@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari ibu hamil. Nyeri punggung dapat diatasi dengan pemberian latihan kemiringan panggul. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pendidikan kesehatan latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Desain penelitian menggunakan *One Group Pre-Test dan Post-test Design*. Sampel penelitian sebanyak 48 ibu hamil mengalami nyeri punggung di RSUD Ngimbang Lamongan. Varabel independen adalah Pendidikan Kesehatan Latihan Kemiringan Panggul. Varabel dependen adalah Penurunan Nyeri Punggung ibu hamil trimester III. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji hipotesis menggunakan wilcoxon test dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Karakteristik ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang berusia antara 20 sampai 34 tahun, berpendidikan SLTA, bekerja sebagai pegawai negeri/swasta, dan multigravida. 2) Tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 38 orang (79,17%). 3) Tingkat nyeri punggung setelah dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 37 orang (77,08%). 4) Latihan kemiringan panggul berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan ($p \leq 0,05$). Berdasarkan hasil analisis maka disimpulkan bahwa latihan kemiringan panggul berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan.

Kata kunci: latihan kemiringan panggul, nyeri punggung, ibu hamil

Abstract

Back pain is one of the causes of third trimester discomfort. Back pain can interfere with the daily activities of pregnant women. Back pain can be overcome by giving pelvic tilt exercises. The research purpose was determined the effect of pelvic tilt exercises on reducing back pain in third trimester pregnant women. The research design used One Group Pre-Test and Post-test Design. The research sample was 48 pregnant women in the third trimester who experienced back pain at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency by purposive sampling. The independent variable in this study was Pelvic Tilt Exercises. The dependent variable is the reduction of back pain in third trimester pregnant women. Data analysis used univariate and bivariate tests. Hypothesis testing using the Wilcoxon test with the help of SPSS. The results showed that 1) The characteristics of pregnant women in the third trimester at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency, were between 20 and 34 years old, high school education, working as civil servants/private, and multigravida. 2) The level of back pain of pregnant women in the third trimester at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency before given pelvic tilt exercise, the majority experienced back pain with moderate pain levels as many as 38 people (79.17%). 3) The level of back pain of pregnant women in the third trimester at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency after given pelvic tilt exercise, the majority experienced back pain with mild pain levels as many as 37 people (77.08%). 4) Pelvic tilt exercise had a significant effect on reducing back pain in third trimester pregnant women at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency ($p < 0.05$). Based on the results of this analysis, it can be concluded that pelvic tilt exercise has a significant effect on reducing back pain in third trimester pregnant women at Ngimbang Hospital, Lamongan Regency.

Keywords: *pelvic tilt exercises, back pain, pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil. Selama kehamilan terjadi perubahan adaptasi anatomis, fisiologi dan biokimia dalam tubuh ibu hamil. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament. Kedua faktor ini merubah postur tubuh ibu hamil menjadikannya *lordosis* yang kemudian akan beresiko nyeri punggung (Cunningham, 2013).

Perubahan postur selama kehamilan dan perubahan berat badan secara bertahap akan menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot yang lemah (*diastasis recti*) akan menyebabkan lekukan tulang lumbar yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, otot punggung akan memendek dan jika terjadi peregangan otot maka akan menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut yang bisa menyebabkan nyeri punggung yang berasal dari *sakroiliaka* atau lumbar dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas *pelvis* tidak dipulihkan setelah melahirkan (Ulfah, dan Wirakhmi, 2017).

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Usaha yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri dengan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan terdekat (Aulia, 2014)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Iran ditemukan bahwa prevalensi kejadian nyeri punggung bawah selama masa kehamilan sebesar 57,3%. Frekuensi serangan nyeri paling banyak terjadi pada ibu hamil trimester III sebesar 40,7% dan sering terjadi pada bagian bawah punggung sebesar 71,2%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mafikasari (2015) dari 325 ibu hamil trimester 3 terdapat 202 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Menurut Kasmandra (2020) di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung biasanya

terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70%. Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti mengalami nyeri punggung. Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung (Khaerunnisa, 2018).

Peningkatan angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tercatat terjadi pada ibu hamil yang memiliki riwayat nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya, bertambahnya indeks massa tubuh, dan adanya riwayat *joint hypermobility*. Riwayat nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya adalah prediksi yang paling kuat untuk kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. (Casagrande et al., 2015).

Nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari ibu hamil. Oleh karena itu, nyeri punggung dapat diatasi dengan pemberian *exercise*. *Exercise* efektif dalam pencegahan nyeri punggung pada kehamilan, mengurangi intensitas nyerinya dan kemungkinan disabiliti (Liddle et al., 2015). Salah satu bentuk latihan dapat dimanfaatkan untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil adalah latihan kemiringan (*pelvic tilt exercise*)

Pelvic tilt exercise merupakan salah satu latihan mobilisasi yang menunjuk pada kekuatan atau meningkatkan fleksibilitas otot yang dibutuhkan untuk mengkompensasi meningkatnya berat abdomen serta untuk membentuk postur tubuh sehingga dapat mengurangi kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (RNV & VPR, 2016). Berdasarkan penelitian sebelumnya, Purnani (2015) menyatakan bahwa *pelvic tilt exercise* dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasmandra (2020) menunjukkan bahwa latihan selama proses kehamilan bisa menurunkan nyeri dan bisa direkomendasikan untuk ibu hamil. Latihan yang bisa diberikan yaitu latihan-latihan dengan gerakan-gerakan *stretching* yang aman untuk ibu hamil seperti lumbar *fleksion exercise*. Lumbar *fleksion exercise* dapat mengurangi tekanan pada bagian posterior dari lumbal. *Exercise* ini mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung yang membantu dalam menurunkan nyeri dan mencegah terjadinya kembali nyeri punggung. *Exercise* ini juga efektif untuk memperbaiki lordosis lumbal. Salah satu dari gerakan *lumbar flexion exercise*

adalah *pelvic tilt exercise*. Menurut Elkheshen et. al, (2016) *pelvic tilt exercise* signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara di RSUD Ngimbang Kota Lamongan terhadap 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC ke RSUD Ngimbang didapatkan data bahwa sebanyak 8 ibu hamil menyatakan mengalami keluhan nyeri punggung selain itu juga didapatkan 10 ibu hamil yang diwawancarai belum mengetahui cara untuk meredakan jika terjadi nyeri punggung. Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti ingin menganalisis efektivitas latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di RSUD Ngimbang Kota Lamongan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam mengatasi permasalahan mengenai penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi (Sugiono, 2016).

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di RSUD Ngimbang Kota Lamongan yang berjumlah 93 orang. Sampel penelitian ini adalah 48 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di RSUD Ngimbang Kota Lamongan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara non random sampling. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling yaitu pengambilan sample dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan penelitian.

Varabel independen dalam penelitian ini adalah Pendidikan Kesehatan Latihan Kemiringan Panggul. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan Nyeri Punggung ibu hamil trimester III. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independent (Latihan Kemiringan Panggul) menggunakan alat berupa SOP dan cara ukur dengan melakukan observasi, sedangkan variabel dependent (Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III)

menggunakan alat berupa lembar pengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dan cara ukur dengan melihat skala ukur VAS. Skala berupa suatu garis lurus yang panjangnya biasanya 10 cm (atau 100 mm), dengan penggambaran verbal pada masing-masing ujungnya, seperti angka 0 (tanpa nyeri) sampai angka 10 (nyeri terberat).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan uji uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan komputer program SPSS 22.0.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Umur		
≤ 20 tahun	0	0,00%
21 – 34 tahun	44	91,67%
≥ 35 tahun	4	8,33%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0,00%
SD	0	0,00%
SMP	4	8,33%
SLTA	34	70,83%
Akademi/PT	10	20,83%
Pekerjaan		
Bertani	0	0,00%
Wiraswasta	9	18,75%
PNS/ Swasta	17	35,42%
Karyawan/Buruh	11	22,92%
Tidak Bekerja	11	22,92%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah berusia 21 – 34 tahun yaitu 44 orang (91,67%) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan. Responden yang paling banyak adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 34 orang atau 70,83%. Mayoritas responden adalah ibu hamil yang bekerja sebagai pegawai negeri/swasta yaitu sebanyak 17 orang atau 35,42%. Mayoritas responden adalah ibu hamil multigravida yaitu sebanyak 33 orang atau 68,75%.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan karakter pada setiap variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini yaitu latihan kemiringan panggul pada ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan kemiringan panggul. Data penelitian ini dianalisa dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun persentase (%) dalam setiap item atau variabel.

Tabel 2 Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Latihan Kemiringan Panggul

Tingkat Nyeri Punggung	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak nyeri	0	0,00%	4	8,33%
Nyeri ringan	7	14,58%	37	77,08%
Nyeri sedang	38	79,17%	7	14,58%
Nyeri berat	3	6,25%	0	0,00%
Nyeri sangat berat	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah	48	100%	48	100%
Rata-rata	4,75	Sedang	2,17	Ringan

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 38 orang (79,17%). Setelah diadakan latihan kemiringan panggul mayoritas tingkat nyeri punggung berubah menjadi nyeri ringan sebanyak sebanyak 37 orang (77,08%). Nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan latihan kemiringan panggul adalah 4,75 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan latihan kemiringan panggul menjadi 2,17 atau nyeri ringan.

3. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan. Uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Dengan ketentuan jika

nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan. Jika signifikansi $>0,05$ maka tidak ada pengaruh signifikan latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3 Pengaruh latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan

Tngkat Nyeri	Rata-rata	Kategori	Penurunan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	4,75	Nyeri sedang	2,58	0,000
Sesudah	2,17	Nyeri ringan		

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan latihan kemiringan panggul adalah 4,75 (nyeri sedang) dan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan latihan kemiringan panggul adalah 2,17 (nyeri ringan). Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan kemiringan panggul dapat menurunkan tingkat nyeri ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 21-34 tahun sebanyak 44 orang (91,67%). Menurut Sulistyawati (2012), usia yang optimal bagi seorang ibu hamil yaitu usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut kondisi rahim matang dan mampu menerima kehamilan secara fisik maupun psikologis. Wanita yang hamil pada usia <20 tahun akan menyebabkan masalah yang kurang baik untuk kehamilan karena belum matangnya

alat reproduksi. Sedangkan kehamilan >35 tahun mempunyai risiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khaerunnisa (2018) menyatakan bahwa ibu hamil yang berusia 20-35 rata-rata mengalami nyeri punggung.

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 34 orang atau 70,83%. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang dapat menggambarkan status sosial dan pemikiran dalam pengambilan keputusan. Semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang menerima informasi serta lebih tanggap terhadap masalah yang dihadapi. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Hawari (2016) bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap proses dan kemampuan berfikir sehingga mampu menangkap informasi baru. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kustriyani (2017) yaitu tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi sehingga mempengaruhi pola pikirnya dalam menyelesaikan masalah.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang bekerja sebagai pegawai negeri/swasta yaitu sebanyak 17 orang atau 35,42%. Menurut Wiknjastro (2016) pekerjaan merupakan kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan seseorang dan kehidupan keluarganya. Seseorang yang mempunyai pekerjaan dan memerlukan aktivitas akan mengganggu saat kehamilan. Ibu hamil yang bekerja dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri saat hamil.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil multigravida yaitu sebanyak 33 orang atau 68,75%. Wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita *primigravida* biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring jumlah paritas. Jumlah kehamilan yang pernah dirasakan oleh ibu juga terkait dengan pengalaman ibu untuk menangani permasalahan nyeri punggung yang dirasakan. Jika seseorang

sejak lama mengalami nyeri tanpa pernah sembuh maka *ansietas* atau rasa takut dapat muncul. Jika seseorang mengalami nyeridengan jenis yang sama berulang-ulang tetapi nyeri tersebut bisa dihilangkan, maka akan lebih muda bagi seseorang untuk mengatasi sensasi nyeri tersebut, sehingga bisa lebih siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri (Andarmoyo, 2017, p. 74)

2. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilaksanakan Latihan Kemiringan Panggul

Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 38 orang (79,17%). Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membenteng keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Astri, 2019).

Kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai

spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Fraser, 2015).

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Sehingga diperlukan terapi latihan kemiringan panggul untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

3. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilaksanakan Latihan Kemiringan Panggul

Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan setelah dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas menjadi nyeri ringan sebanyak sebanyak 37 orang (77,08%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfah (2017) yang menyatakan bahwa latihan kemiringan panggul dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil ibu hamil trimester III. Diharapkan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung agar melakukan latihan kemiringan panggul untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan.

Selama kehamilan, relaksasi sendi pelvic kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Estrogen, progesterone dan relaksin, semuanya tampak terlibat. Estrogen menyebabkan jaringan ikat menjadi lembut, kapsula sendi menjadi relaks dan sendi pelvis dapat bergerak. Latihan memiringkan panggul/pelvic tilt adalah latihan yang bisa dilakukan di rumah dan mudah dilakukan. Latihan ini tidak dilakukan dengan posisi berbaring untuk menghindari supine hiotensive syndrome. Tujuan latihan ini adalah memperkuat otot perut, otot gluteus maksimum, memperbaiki postur tubuh ibu (mengurangi hiperlordosis ibu) dan mengurangi sakit punggung (Gultom, 2013).

4. Pengaruh Latihan Kemiringan Panggul terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan latihan kemiringan panggul terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Suputtitada, et al. (2012) dan Ulfah (2017) yang menyatakan bahwa latihan kemiringan panggul (*pelvic tilt exercise*) dapat menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Menurut Hinman et al (2015) Selama kehamilan, latihan ringan hingga sedang bisa diberikan pada ibu hamil yaitu gerakan stretching yang aman untuk ibu hamil seperti gerakan lumbar *fleksion exercise*. Salah satu gerakan lumbar *fleksion exercise* yaitu *pelvic tilt exercise* dimana dalam Deepthi (2016) mengatakan *exercise* ini signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Latihan kemiringan panggul atau *Pelvic tilt exercise* atau latihan memiringkan panggul adalah salah satu latihan mobilitas yang tampaknya untuk memperkuat atau meningkatkan *fleksibilitas* otot yang diperlukan untuk mengimbangi peningkatan massa perut dan dengan demikian dapat mempertahankan postur normal (Deepthi et al, 2016). Menurut Ulfah (2017) latihan kemiringan panggul adalah latihan yang bisa dilakukan di rumah dan mudah dilakukan. Latihan ini tidak dilakukan dengan posisi berbaring untuk menghindari *supine hypotensive syndrome*. Tujuan dari gerakan memiringkan panggul adalah untuk menguatkan otot glutelus maksimum dan mencegah hiperlordosis lumbal.

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan antara lain berusia antara 20 sampai 34 tahun, berpendidikan SLTA, bekerja sebagai pegawai negeri/swasta, dan multigravida.
2. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami

- nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 38 orang (79,17%).
3. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ngimbang Kabupaten Lamongan setelah dilakukan latihan kemiringan panggul mayoritas mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 37 orang (77,08%).
 4. Latihan kemiringan panggul berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ngimbang Kabupaten Lamongan ($p \leq 0,05$).

REFERENSI

- Cunningham. 2013. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Ulfah, Mariah dan Ikit Netra. (2017) "Perbedaan Manfaat Sebelum dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III". *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* vol 15:2 (2017) 80-83.
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Yogyakarta: Buku Biru
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 7, 26–34
- Kasandra, Hafshah. 2020. Efektivitas Pelvic Tilt Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Husniyati dan BPM Ria Tisnawati Kota Palembang Tahun 2020. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Palembang Program Studi D-IV Kebidanan.
- Khaerunnisa, Hurulaeni. 2018. Pengaruh Kombinasi Lumbar Flexion Exercise dan Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Puskesmas Sinoa Bantaeng. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin Makassar
- Casagrande, J. Danielle., Gugala, Zhibgniew., Clark, Shannon M., dan Lindsey, Ronald. 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 00:1-11
- Liddle, S.D., dan Pennick, P. 2015. Intervention for Preventing and Treating LowBack and Pelvic Pain during Pregnancy. *Cochrane Database Syat Review*.30 (9)
- RNV, D., P, P., & VPR, S. (2016). Does Sitting Pelvic Tilt Influence Quality of Pain in Low Back Pain and Quality of Sleep among Primigravida Indian Mothers. *Journal of Women's Health Care*, 5(5), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000333>
- Purnani, W. T. (2015). Pelvic Rocking terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*(pp. 126–130). Kediri.
- Elkheshen, S. A., Mohamed, H. S., dan Abdelgawad, H. A. 2016. "The Effect of Practicing Pelvic Rocking on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain". *Journal of American Science*. 12(5) : 98 – 103
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kustriyani. (2017). "Hubungan Mutu Pelayanan Keperawatan dengan Kepuasan Pasien di Rumah Sakit Ruang Rawat Inap Kelas III.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stress Cemas & Depresi*. Jakarta: FKU
- Wiknjostastro, Hanifa. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Andarmoyo, Sulistyoyo. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: ArRuzzmedia.
- Astri, W.Y. (2019). Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Fraser, D.M. & Cooper, M.A. (2015). *Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Gultom, Syamsul. (2013). *Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil*. Jurnal Generasi Kampus. Unimed.

Deepthi, et al. (2016). "Does Sitting Pelvic Tilt Influence Quality of Pain in Low Back Pain and Quality of Sleep among Primigravida Indian Mothers". *Journal of Women's Health Care*. 5(5) : 1-5