

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juni 2024

Herlin Okmeli Pitasari

Penerapan teknik *pelvic rocking exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III di puskesmas melur pekanbaru.

x + 64 Halaman + 6 Tabel

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyaman ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktifitas, nyeri punggung dapat berubah menjadi keluhan yang serius dan dapat membuat ibu lelah secara fisik, emosional dan mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti istirahat dan konsentrasi serta komunikasi dengan orang lain. Intensitas nyeri punggung akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh seiring dengan bertambahnya berat badan yang disebabkan selama kehamilan. Salah satu gerakan ringan yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah pelaksanaan latihan gerak panggul atau dikenal dengan istilah pelvic rocking. Pelvic rocking sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dari pelvic rocking ini adalah untuk mengurangi intensitas nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Penerapan teknik pelvic rocking yang terjadi nyeri pada punggung dilakukan selama tiga hari dari tanggal 29 sampai 31 Mei 2024 dengan 1 pasien kelolaan di Puskesmas Melur Pekanbaru. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau penurunan intensitas nyeri pada pasien dari skala nyeri 6 (sedang) hingga skala 3 (ringan). Diharapkan kepada pelayanan kesehatan agar bisa menerapkan terapi pelvic rocking pada pasien ibu hamil pada kehamilan trimester III untuk mengatasi nyeri.

Kata Kunci : Pelvic Rocking, nyeri punggung, ibu hamil trimester III

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, Juni 2023

Herlin Okmeli Pitasari

Application of the pelvic rocking exercise technique to reduce pain intensity in third trimester pregnant women at the Melur Pekanbaru health center.

x + 64 halaman + 6 Tabel

ABSTRACT

Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the third trimester which can interfere with activities, back pain can turn into a serious complaint and can make the mother physically and emotionally tired and interfere with daily physical activities, such as rest and concentration and communication with other people. The intensity of back pain will increase as gestational age increases due to shifts in the center of gravity and body posture along with the increase in body weight caused during pregnancy. One of the light movements recommended to reduce back pain for pregnant women is pelvic movement exercises or known as pelvic rocking. Pelvic rocking is highly recommended for pregnant women who complain of back pain, especially before delivery. This exercise is also accompanied by relaxation techniques that can produce endorphins, causing a feeling of comfort. The aim of pelvic rocking is to reduce the intensity of back pain experienced by pregnant women. The application of the pelvic rocking technique which caused back pain was carried out for three days from 29 to 31 May 2024 with 1 patient managed at the Melur Pekanbaru Community Health Center. The evaluation results showed that there was a change or decrease in pain intensity in patients from pain scale 6 (moderate) to scale 3 (mild). It is hoped that health services can apply pelvic rocking therapy to pregnant women in the third trimester of pregnancy to treat pain.

Key Words : Pelvic Rocking, Back Pain, Pregnant Women III Trimester