**Health Caring: Jurnal Ilmiah Kesehatan**
Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

# Pengaruh *Pelvic Tilt Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026

**Penulis:**
Lormita Purba[1]
Anita Pratin Siahaan [2]

**Afiliasi:**
Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai[1,2]

**Korespondensi:**
lormitakhb@gmail.com

**HistoriNaskah:**
Diajukan: 18-07-2026
Disetujui: 30-07-2026
Publikasi: 31-07-2026

**Abstrak**:
Upaya nonfarmakologis yang digunakan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah *Pelvic tilt exercise*. Berfokus pada gerakan panggul yang bertujuan memperkuat otot perut dan punggung bawah, memperbaiki keseimbangan tubuh dan mengurangi tekanan pada tulang belakang. *Pelvic tilt exercise* termasuk latihan yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan aman bagi ibu hamil pada trimester akhir. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Pelvic tilt exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026. 30 responden sampel dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan skala nyeri numerik (Numeric Rating Scale. Penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *Pelvic tilt exercise*, hasil uji T-test yang dilakukan oleh peneliti jika T-hitung lebih besar dari T-tabel : hasil T-hitung 13,310<T-tabel 2,756 maka didapatkan Ho ditolak dan Ha diterima, ada pengaruh penurunan nyeri sesudah dilakukan pelvic tilt exercise. Dengan demikian, pelvic tilt exercise efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil tm III.

**Kata Kunci:** Nyeri punggung, ibu hamil trimester III, *pelvic tilt exercise*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan usia reproduktif akibat pertemuan ovum dan sperma. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), kehamilan berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu dan terbagi ke dalam tiga TM. Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis untuk menunjang tumbuh kembang janin hingga persiapan persalinan. Berdasarkan data dari Riskesdas, 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang dengan masing-masing provinsi di Indonesia yang masuk 10 peringkat kejadian ibu hamil terbanyak dari provinsi Jawa Barat, Jawa tengah, Sumatera Utara, Banten, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Riau dan Lampung dengan rata-rata jumlah ibu hamil sebesar 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil di indonesia sebesar 4,8%. Perubahan ini sebenarnya normal, tetapi sering menimbulkan keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Salah satu keluhan yang sering muncul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung adalah keluhan yang paling sering terjadi pada masa kehamilan terutama pada trimester ketiga. WHO (2019) melaporkan sekitar 50–80% ibu hamil di dunia mengalami nyeri punggung.

Penelitian di Amerika serikat menyebutkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada kehamilan sebanyak 40,5% dan meningkat menjadi 47,8% di TM III (Deng & Benned 2024). Di Indonesia, penelitian Kurniasari (2022) melaporkan sekitar 60% ibu hamil TM III mengalami tingkat nyeri punggung yang bervariasi .Sedangkan Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia sebesar 68% dengan intensitas sedang dan 32% mengalami intensitas ringan. Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara 2020). cakupan Ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 70% Menurut Kementrian Kesehatan RI (2022), dapat terjadi perubahan terutama pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur yang menyebabkan ibu hamil sering kali mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat, intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh Ibu hamil. Nyeri punggung pada TM III umumnya disebabkan oleh perubahan fisiologis dan mekanis. Pembesaran rahim menggeser pusat gravitasi ke depan dan meningkatkan lengkungan tulang belakang (lordosis lumbal) (Putri, 2020).

Upaya mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan dengan penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis biasanya menggunakan obat analgesik seperti parasetamol yang relatif aman, ini adalah analgesic yang di anggap aman untuk meredakan nyeri pada ibu hamil selama digunakan sesuai dosis dan di awasi oleh tenaga keshatan (putri 2022) Oleh karena itu, penanganan nonfarmakologis lebih banyak dianjurkan karena lebih aman, murah, dan minim efek samping

Salah satu latihan nonfarmakologis yang efektif adalah pelvic tilt exercise, yaitu latihan mengayunkan panggul ke depan dan ke belakang untuk memperbaiki postur, memperkuat otot perut dan punggung, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang bawah (Putri, 2020). Dibandingkan metode lain, pelvic tilt memiliki keunggulan karena gerakannya sederhana, aman dilakukan tanpa peralatan, fleksibel di berbagai posisi, dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Selain itu, latihan ini membantu memperkuat otot perut dan punggung sehingga postur tubuh tetap terjaga, serta meningkatkan fleksibilitas panggul yang dapat memudahkan proses persalinan (Putri,2020). Penelitiannya juga sudah terbukti efektif. Hafshah (2020) melaporkan 81,6% ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum latihan, turun menjadi 57,9% setelah dua minggu latihan rutin (p = 0,000). Penelitian lain dari Malahayati Nursing Journal (2023) juga menunjukkan penurunan skor nyeri dari rata-rata 5,18 %menjadi 3,16% setelah dua minggu latihan.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 21 Januari 2026 di klinik pratama kasih bunda. ditemukan data dari 5 ibu hamil terdapat 2 ibu hamil dengan 3 nyeri punggung sedang dan 2 nyeri punggung ringan pada TM III, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *pelvic tilt exercise* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III Di Klinik Pratama Kasih Bunda pada tahun 2026, menganalisis tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan pelvic tilt exercise pada ibu hamil TM III dan menganalisis pelvic tilt exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III

## METODE

Metode yang digunakan untuk penelitian yaitu kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen menggunakan rancangan one group pretest-post test desain dengan uji statistic paired t-test (Nengsih dkk 2021) Penelitian ini merupakan data sekunder dimana variabel bebasnya adalah pelvic tilt exercise sedangkan variabel terkait adalah mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil TM III sehingga,tingkat nyeri punggung pada ibu hamil tm III dinilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelvic tilt exercise, sehingga dapat diketahui adanya perubahan setelah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Kasih Bunda, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada TM III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026 dan sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Total sampling. Untuk mengukur Pengaruh Pelvic tilt exercise dengan nyeri punggung pada ibu hamil TM III dengan menggunakan tabel observasi dengan metode Numeric Rating Scala, dimana kategorinya, 0 : Tidak Nyeri 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-10 nyeri yang tak tertahankan.

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Health Caring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

### Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Pelvic Tilt Exercise* Terhadap penurunan Nyeri punggung Pada Ibu hamil TM III Di kinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Pelvic Tilt Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026**

| No | Pelvic tilt exercise | Jumlah | |
|---|---|---|---|
| | | f | % |
| 1 | Teratur | 20 | 66,7% |
| 2 | Tidak Teratur | 10 | 33,3% |
| | **Jumlah** | **30** | **100%** |

Berdasarkan table diatas ,sebagian besar ibu hamial TM III yang menjadi responden melakukan *pelvic tilt exercise* secara teratur, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (33,3%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum *Pelvic Tilt Exercise* Pada Ibu Hamil TM III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026.**

| No | Pelvic Tilt Exercise | Jumlah | |
|---|---|---|---|
| | | f | % |
| 1 | Nyeri Ringan | 6 | 20% |
| 2 | Nyeri Sedang | 22 | 73,3% |
| 3 | Nyeri Berat | 2 | 6,7% |
| | **Total** | **30** | **100%** |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan pelvic tilt exercise, sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (20%), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (6,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil TM III sebelum diberikan intervensi masih merasakan nyeri punggung dengan katagori sedang.

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Health Caring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sesudah *Pelvic Tilt Exercise* Pada Ibu Hamil TM III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026.**

| No | Tingkat Nyeri | Jumlah | |
|---|---|---|---|
| | | f | % |
| 1 | Tidak nyeri | 22 | 73,3% |
| 2 | Nyeri ringan | 7 | 23,4% |
| 3 | Nyeri sedang | 1 | 3,3% |
| **Total** | | **30** | **100%** |

Tabel 3 Berdasarkan tabel diatas terlihat adanya perubahan tingkat nyeri dimana mayoritas responden tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), nyeri sedang sebanyak 7 orang (23,4%), dan nyeri sedang hanya tersisa 1 orang (3,3%). Hasil ini menunjukan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri pada sebagian besar respoden setelah diberikan latihan pelvic tilt exercis

**Analisis Bivariat (Uji Hubungan)**

Analisis ini menguji hubungan Pengaruh Pelvic Tilt Exercise Terhadap penurunan Nyeri punggung Pada Ibu hamil TM III Di kinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026 menggunakan uji Paired t-Test.

**Tabel 4 Hasil *Uji Paired t-Test* Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah *Pelvic Tilt Exercise* Pada Ibu Hamil TM III Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2026.**

| No | *Pelvic Tilt Exercise* | Tingakat Nyeri | | | | | | Jumlah | | Df | T-hitung |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tidak nyeri | | Nyeri ringan | | Nyeri sedang | | | | | |
| | | f | % | F | % | f | % | f | % | | |
| 1 | Sebelum | 6 | 20 | 22 | 73,3 | 2 | 6,6 | 30 | 100 | 29 | 13,310 |
| 2 | Sesudah | 22 | 76,6 | 7 | 20 | 1 | 3,3 | 30 | 100 | | |

Berdasaran tabel 4 diketahui bahwa sebelum dilakukan pelvic tlit exercise mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 22 orang (73,3%)dan minoritas nyeri sedang sebanyak 2 orang(6,6%) sedangkan setelah dilakukan intervensi mayoritas responden tidak mnegalami nyeri yaitu sebanyak 22orang ( 76,6%) dan minoritas mengalami nyeri sedang yaitu 1 orang (3,3%). Dari hasil uji T-test yang dilakukan oleh penulis jika T-hitung lebih besar dari T-tabel : hasil T-hitung13,310<T-tabel 2,756 maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh penurunan nyeri sesudah dilakukan pelvic tilt exercise. Dengan demikian, pelvic tilt exercise terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil tm III.

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Health Caring: Jurnal Ilmiah Kesehatan
Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

## PEMBAHASAN

### *Pelvic Tilt Exercise* Terhadap Nyeri Nunggung Pada Ibu Hamil TM III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III melakukan *pelvic tilt exercise* secara teratur, yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), sedangkan 10 responden (33,3%) melakukannya secara tidak teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kepatuhan yang baik dalam melaksanakan latihan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Pelvic tilt exercise merupakan latihan sederhana yang bertujuan memperkuat otot abdomen, otot punggung bawah, serta meningkatkan fleksibilitas panggul. Pada kehamilan trimester III terjadi perubahan biomekanik akibat bertambahnya berat janin dan pembesaran uterus yang menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Kondisi tersebut meningkatkan lordosis lumbal sehingga memberikan tekanan lebih besar pada otot dan ligamen punggung bawah yang akhirnya menimbulkan nyeri. Pelvic tilt exercise membantu mengoreksi postur tubuh, meningkatkan stabilitas otot inti (core muscles), serta mengurangi beban pada tulang belakang sehingga keluhan nyeri dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa pelaksanaan pelvic tilt exercise secara teratur dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Putri (2022) juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah ibu hamil melakukan pelvic tilt exercise selama dua minggu. Selain itu, Rahmawati (2021) melaporkan bahwa latihan peregangan secara rutin mampu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot punggung, dan mengurangi kontraksi otot yang menjadi penyebab nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan ibu hamil dalam melakukan pelvic tilt exercise secara teratur berperan penting dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung selama trimester III

### Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pelvic tilt exercise, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung kategori sedang, yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), diikuti nyeri ringan sebanyak 6 responden (20%), dan nyeri berat sebanyak 2 responden (6,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami ibu hamil trimester III.
Secara fisiologis, nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat perubahan anatomi dan hormonal. Peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen pelvis menjadi lebih longgar sebagai persiapan persalinan, namun kondisi tersebut juga menurunkan stabilitas sendi panggul dan tulang belakang. Di samping itu, pembesaran uterus menggeser pusat gravitasi tubuh ke depan sehingga ibu hamil cenderung mempertahankan keseimbangan dengan meningkatkan lengkung lumbal (hiperlordosis). Perubahan tersebut meningkatkan ketegangan otot punggung bawah sehingga memicu timbulnya nyeri.
Setelah diberikan pelvic tilt exercise, terjadi penurunan intensitas nyeri pada sebagian besar responden.

Latihan ini membantu memperkuat otot abdomen dan punggung bawah, meningkatkan fleksibilitas panggul, memperbaiki postur tubuh, serta memperlancar sirkulasi darah sehingga ketegangan otot berkurang dan persepsi nyeri menurun.Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Klinik Asti Medical Center Karawang (2023) yang melaporkan adanya penurunan nyeri punggung secara bermakna setelah pemberian pelvic tilt exercise (p = 0,000). Penelitian Ulfah dan Wirakhmi (2017) juga menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri punggung menurun dari 4,44 menjadi 1,27 setelah latihan dilakukan selama satu minggu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelvic tilt exercise merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

***Analisa Bivariat***

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired t-Test* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pelvic tilt exercise. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol ($H_0$) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelvic tilt exercise berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Efektivitas pelvic tilt exercise dalam menurunkan nyeri dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis. Latihan ini meningkatkan kekuatan otot abdominal, otot multifidus, dan otot dasar panggul sehingga stabilitas tulang belakang menjadi lebih baik. Gerakan pelvis yang terkontrol membantu mengurangi tekanan pada sendi sakroiliaka dan segmen lumbal, memperbaiki keseimbangan postur, serta mengurangi spasme otot. Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti pelvic tilt exercise merangsang pelepasan endorfin, yaitu analgesik alami tubuh yang dapat meningkatkan ambang nyeri dan memberikan efek relaksasi.

Temuan penelitian ini didukung oleh Hafshah (2020) yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum latihan, kemudian terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dua minggu melakukan pelvic tilt exercise secara rutin (p = 0,000). Penelitian yang dipublikasikan dalam *Malahayati Nursing Journal* (2023) juga menunjukkan adanya penurunan skor nyeri dari rata-rata 5,18 menjadi 3,16 setelah dua minggu latihan. Selain itu, penelitian tersebut melaporkan bahwa proporsi ibu hamil dengan nyeri ringan meningkat dari 10,5% menjadi 68,4% setelah intervensi, sedangkan ibu dengan nyeri sedang menurun dari 84,2% menjadi 31,6%. Hasil penelitian ini konsisten dengan teori dan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pelvic tilt exercise merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penerapan latihan ini secara rutin tidak hanya menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan ibu dalam beraktivitas, memperbaiki postur tubuh, serta mempersiapkan kondisi fisik menjelang persalinan

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan gerakan *pelvic tilt exercise* mayoritas ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (13,4%), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (6,6%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sesudah dilakukan gerakan pelvic tilt exercise Terlihat adanya perubahan tingkat nyeri dimana mayoritas responden mengalami tidak nyeri yaitu sebanyak 22 orang (73,3%) nyeri rimgan sebanyak 7 orang (20%), dan nyeri sedang hanya tersisa 1 orang (3,3%). Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebelum dilakukan pelvic tlit exercise di Klinik Pratama Kasih Bunda, mayoritas responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 22 orang (73,3%)dan minoritas nyeri sedang sebanyak 2 orang (6,6%) sedangkan setelah dilakukan intervensi mayoritas responden tidak mnegalami nyeri yaitu sebanyak 22 orang ( 76,6%) dan minoritas mengalami nyeri sedang yaitu 1 orang (3,3%). Dari hasil uji T-test yang dilakukan oleh peneliti jika T-hitung lebih besar dari T-tabel : hasil T-hitung13,310<T-tabel 2,756 maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh penurunan nyeri sesudah dilakukan pelvic tilt exercise pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda. Dengan demikian, pelvic tilt exercise terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

Volume : 05 | Nomor 02 | Juli 2026 | E-ISSN : 2809-9117|
DOI: doi.org/healthcaring.v5n2.2026

## SARAN

Kepada Klinik Pratama Kasih Bunda, agar meningkatkan mutu pelayanan melalui intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Bagi para ibu hamil di Klinik Pratama kasih bunda diharapkan dapat menjadi motivasi pada ibu hamil tentang adanya pengaruh dan manfaat dari gerakan pelvic tilt exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan topik ini, keterbatasan jumlah sampel yang hanya berjumlah 30 orang dalam riset ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan.

## REFERENSI

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). Washington, DC: Author.

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Maternity nursing* (4th ed.). St. Louis, MO: Mosby.

Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Sidoarjo, Indonesia: UMSIDA Press.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Liddle, S. D., & Pennick, V. (2015). Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD001139. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub4

Manuaba, I. A. C. (2018). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (2nd ed.). Jakarta, Indonesia: EGC.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (10th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan* (4th ed.). Jakarta, Indonesia: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Bandung, Indonesia: Alfabeta.

Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2014). *Varney's midwifery* (5th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan kebidanan masa kehamilan*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Baru Press.

World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Trends in maternal mortality 2000–2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Yoo, E. H. (1994). Use of pelvic tilt exercise for ligament pain relief. *Journal of Nurse-Midwifery, 39*(6), 370–374. https://doi.org/10.1016/0091-2182(94)90156-2

*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*