

**EFEKTIVITAS *PELVIC TILTING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDAYU II**

RINGKASAN

Siti Fatonah¹, Ratih Kumoro Jati², Fatimah Dewi Anggraeni³

Email : sttifatth09@gmail.com

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang terjadi pada ibu hamil. Ini umumnya ditandai dengan ketidaknyamanan aksial di daerah *musculoskeletal* di daerah *lumbal* bawah. Hal ini dapat disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, hormonal, peredaran darah, dan psikososial.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *pelvic tilt sitting* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sedayu II.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre eksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pretest dan posttest* tanpa kelompok control, besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 19 sampel dengan teknik *non probability* sampling dengan total sampling. data diperoleh dari pengukuran skala nyeri menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*).

Hasil: Setelah dilakukan analisa data dengan uji wilxocon didapatkan nilai sebelum diberikan terapi *pelvic tilt sitting exercise* rata-rata sebesar 3,75 dan menjadi rata-rata 2,25 dengan nilai P value $0,00 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh dalam pemberian teknik *Pelvic Tilting Exercise*.

Kesimpulan: Telah diberikan teknik *pelciv tilt sitting exercise* untuk mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil dan diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung menggunakan teknik *pelvic tilt sitting* sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Teknik *Pelvic Tilting*

¹mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

²Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECTIVENESS OF PELVIC TILT SITTING EXERCISE ON
REDUCING BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN
THE WORKING AREA OF SEDAYU II HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Siti Fatonah¹, Ratih Kumoro Jati², Fatimah Dewi Anggraeni³

Email : sttifath09@gmail.com

Background: Back pain is a common complaint that occurs in pregnant women. It is generally characterized by axial discomfort in the musculoskeletal region in the lower lumbar region. It can be caused by a combination of mechanical, hormonal, circulatory, and psychosocial factors.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of pelvic tilting on reducing back pain in trimester III pregnant women in the work area of Sedayu II Health Center.

Method: This research is a quantitative research pre-experimental design. The design used in this study was one group pretest and posttest without a control group, the sample size used in this study was 19 samples with non-probability sampling techniques with total sampling. data was obtained from measuring pain scales using VAS (Visual Analog Scale).

Results: After data analysis with the Wilcoxon test, the value before pelvic tilt sitting exercise therapy was obtained on average of 3.75 and became an average of 2.25 with a P value of $0.00 < 0.05$ H_0 rejected and H_a was accepted which means there is an influence in the provision of Pelvic Tilting Exercise techniques.

Conclusion: Pelvic tilting exercise technique has been given to reduce back pain for pregnant women and it is expected that third trimester pregnant women who experience back pain use pelvic tilting technique as an alternative to reduce back pain.

Keywords: Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Pelvic Tilting Technique

¹ student of Faculty of Health, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of S-1 Midwifery Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

³Lecturer of S-1 Midwifery Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta