

Edukasi dan Pendampingan *Pelvic Rocking* untuk Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Rasdiana Binti Baharuddin¹, Siti Nurhidayah², Ari Widyaningsih³

¹Kebidanan Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo,
rasdianaamd@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo,
fahmihersa1202@gmail.com

³Kebidanan Program Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email: rasdianaamd@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: *Pelvic Rocking, Back Pain, Pregnant Women*

Kata Kunci: *Pelvic Rocking, Nyeri Punggung, Ibu Hamil*

Abstract

Pregnancy is a long-awaited event, but some women may experience discomfort as the pregnancy progresses. One such discomfort is back pain. One way to reduce back pain is through non-pharmacological methods, one of which is Pelvic rocking. Many pregnant women have not yet received education about the importance of pelvic rocking practices to reduce back pain. To increase the knowledge and skills of pregnant women in pelvic rocking to reduce back pain. Community service will be implemented by prior preparation by collaborating with partners and determining the target of community service. Then, before the counseling begins, a pre-test will be conducted to explore the mothers' knowledge about pelvic rocking. Next, education and training on pelvic rocking will be conducted with direct demonstrations. After the pre-test, counseling and evaluation will be conducted by administering a post-test questionnaire. After the activity, which was attended by 20 pregnant women, there was an increase in knowledge and a reduction in pain scale in the majority of pregnant women who experienced back pain. There was an increase in knowledge and skills as well as a reduction in pain scale before and after pelvic rocking counseling. It is hoped that pregnant women can carry out pelvic rocking activities sustainably.

Abstrak

Kehamilan merupakan hal yang diharapkan akan tetapi ada beberapa yang dapat merasakan ketidaknyamanan seiring besarnya kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasa yaitu Nyeri punggung. Salah satu cara mengurangi nyeri punggung yaitu dengan metode non farmakologi salah satunya yaitu Pelvic rocking. Banyaknya ibu hamil yang masih belum mendapatkan edukasi tentang pentingnya praktik pelvic rocking guna mengurangi nyeri punggung. untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam pelvic rocking guna mengurangi nyeri punggung. Pengabdian

Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Mentari Desa Sumenad, dengan sasaran 20 orang ibu hamil yang di lakukan pada tanggal 12 Desember 2025 dengan sebelumnya melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Kemudian sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu mengenai pelvic rocking. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pelvic rocking dengan demonstrasi secara langsung. Setelah pretest dilakukan penyuluhan dan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest. Setelah dilaksanakan kegiatan yang diikuti oleh 20 orang ibu hamil ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan pengurangan skala nyeri pada sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan serta pengurangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pelvic rocking. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan kegiatan pelvic rocking yang berkelanjutan.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh hampir setiap perempuan pada usia subur. Selama kehamilan, tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan hormonal yang sangat kompleks (Lestari et al., 2023). Salah satu dampak dari perubahan tersebut adalah ketidaknyamanan timbulnya fisik, termasuk berbagai nyeri punggung yang cukup sering dilaporkan oleh ibu hamil. Ibu hamil biasanya mengalami nyeri punggung akibat beban perut yang makin membesar sehingga menarik otot punggung belakang ke depan (Putri, 2023).

Data yang diperoleh dari *American Pregnancy Organisation*, menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi, yaitu berkisar 60% sampai 80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dalam kehamilannya (Hurin et al., 2025).

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 (Sulastri et al., 2022). Secara fisiologis, lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada ibu hamil. Hal ini sebagai akibat dari pembesaran uterus ke posisi anterior, sehingga dalam upaya menyesuaikan beban tubuh, pusat daya berat tubuh bergeser ke belakang ke arah tungkai (Idaningsih, 2021). Seiring bertambah usia kehamilan, sendi sakroiliaka, sakro coccygesdan pubis akan meningkat mobilitasnya karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap tubuh ibu dan menyebabkan nyeri pada punggung bawah ibu, terutama pada akhir kehamilan (Anwar et al., 2022).

Ada berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan, seperti melakukan massase, kompres hangat atau dingin, memperbaiki postur tubuh, olahraga ringan, dan akupuntur. Olahraga berupa gerakan-gerakan ringan dapat membantu mempertahankan tonus otot, kekuatan dan ketahanan ibu hamil. Selain itu, gerakan-gerakan ringan selama kehamilan mempunyai efek yang positif terhadap tingkat energi ibu, suasana hati dan membantu mengurangi nyeri punggung ibu (Amalia et al., 2023).

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. *Pelvic rocking* dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh (Maryati and Yanti, 2024). Selain itu, *pelvic rocking* dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. *Pelvic rocking* dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman (Hutaosoit et al., 2022).

Pelatihan *pelvic rocking* diberikan kepada ibu-ibu trimester III untuk mengurangi rasa nyeri pinggang dan punggung pada ibu. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil Trimester III tentang cara mengurangi nyeri dengan *pelvic rocking*.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Mentari Desa Sumenad. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal Tanggal 12 Desember 2025 yang diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Pengabdian masyarakat di dalam kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan simulasi senam *pelvic rocking*. Berbagai tahapan yang dilakukan yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra yaitu koordinator Posyandu Mentari Desa Sumenad untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest kepada ibu guna untuk menggali Tingkat pengetahuan ibu mengenai *pelvic rocking*. Selanjutnya, dilakukan pembagian leaflet dan penyuluhan kemudian untuk evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner posttest untuk mengetahui peningkatannya pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan. Tahap Ketiga Melakukan demonstrasi cara melakukan *pelvic rocking* yang benar dengan mengajak turut serta ibu hamil untuk ikut melakukan juga. Kemudian evaluasi skala nyeri yang dirasa dengan cara mewawancarai ibu hamil. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi leaflet, PPT, kuesioner pretest dan posttest

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data kegiatan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik ibu hamil.

Umur	Frekuensi	Persentasi
<20 Tahun	2	10%
20-30 Tahun	10	50%
>30 Tahun	8	40%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan karakteristik umur terdapat 20 orang ibu hamil dimana diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berumur 20-30 tahun yaitu 10 orang (50%), dan paling sedikit pada umur <20 tahun yaitu 2 orang (10%). Dan ibu hamil yang lainnya berumur >30 tahun. Ibu hamil di Desa Sumenad rata-rata memiliki umur ideal untuk hamil.

Pengetahuan Ibu hamil tentang *Pelvic rocking*

Tabel 2 Pretest *Pelvic rocking*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi (%)
Baik	0	0%
Cukup	2	10%
Kurang Baik	18	90%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan pengetahuan dasar ibu hamil tentang *pelvic rocking* sebagian besar berada pada kategori kurang. Dimana persentasinya sebanyak 90% yaitu 18 orang ibu hamil. Sedangkan pada kategori cukup sebanyak 2 orang ibu hamil dimana persentasinya yaitu 10%. Dan tidak ada persentasi untuk kategori baik. Hal ini yang mendasari tim pengabdian untuk melakukan edukasi penyuluhan kesehatan tentang *pelvic rocking*.

Tabel 3 Posttest *Pelvic rocking*

Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi %
Baik	15	85%
Cukup	2	10%
Kurang Baik	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas, setelah diberikan edukasi sebanyak 15 orang ibu hamil dengan persentasi 85% sudah memahami dan mengalami peningkatan pengetahuan tentang *pelvic rocking* dimana para responden mendapatkan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikannya edukasi dan pelatihan dapat meningkatkan pemahaman pengetahuan kepada masyarakat. Akan tetapi masih ada 1 responden ibu hamil yang mendapat kategori kurang baik, sehingga perlu di upayakan kegiatan semacam pengabdian ini untuk dapat membekali masyarakat dalam meningkatkan derajat masyarakat.

Demonstrasi *Pelvic rocking*

Tabel 4 Skala Nyeri Sebelum Demonstrasi

Skala Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentasi
Tidak Nyeri (0-1)	3	15%
Cukup Nyeri (2-3)	12	60%
Nyeri (4-5)	5	25%
Jumlah	20	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggungnya. Sebanyak 5 orang ibu hamil dengan persentasi 25% merasakan nyeri, dan sebanyak 10 orang ibu hamil dengan persentasi 60% merasakan cukup nyeri. Hal ini juga yang mendasari tim pengabdian untuk melakukan demonstrasi langkah-langkah *pelvic rocking* yang benar.

Tabel 5 Skala Nyeri Setelah Demonstrasi

Skala Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentasi
Tidak Nyeri (0-1)	18	90%
Cukup Nyeri (2-3)	2	10%
Nyeri (4-5)	0	0%
Jumlah	20	100%

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa dengan di berikannya demonstrasi *pelvic rocking*, rasa nyeri yang di rasakan ibu hamil berkurang menjadi 90% atau sebanyak 18 orang ibu hamil tidak merasakan nyeri punggung lagi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya senam *pelvic rocking* dapat mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan ibu hamil terutama pada keluhan nyeri punggung. Dan setelah dipraktikan ibu hamil dapat melakukankan sendiri di rumah masing-masing.

Pembahasan

Trimester ketiga kehamilan dimulai pada saat minggu ke-27 sampai kehamilan dinilai cukup bulan yaitu usia 38-40 minggu. Kehamilan trimester ketiga adalah periode kehamilan bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir (Freike et al., 2023).

Perubahan serta adaptasi yang terjadi selama kehamilan pada umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering menjadi keluhan bagi ibu hamil. Selama proses kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan anatomi, adaptasi fisiologi, adaptasi psikologis, dan adaptasi social untuk menunjang perkembangan janin dan sebagai akibat dari pengaruh hormonal (Soekmawaty and Ariendha, 2023).

Salah satu dampak dari perubahan tersebut adalah ketidaknyamanan timbulnya fisik, termasuk berbagai nyeri punggung yang cukup sering dilaporkan oleh ibu hamil. Ibu hamil biasanya mengalami nyeri punggung akibat beban perut yang makin membesar sehingga menarik otot punggung belakang ke depan (Putri, 2023).

Banyaknya ibu hamil yang belum mengetahui cara mengurangi nyeri punggung saat hamil membuat kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal 12 Desember 2025 di Posyandu Mentari Desa Sumenad berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan.



Gambar 1 Perkenalan dan Absensi

Pengetahuan tentang *Pelvic rocking*

Hasil pemberian edukasi menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang *pelvic rocking*. Kegiatan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Anwar et al., (2021) bahwa dengan pemberian edukasi kepada seseorang yaitu kader data meningkatkan pengetahuan kader tersebut terkait materi yang telah disampaikan.

Terdapat 1 ibu hamil yang kategori pengetahuannya masih termasuk kurang. Akan tetapi setelah di berikan edukasi tentang *pelvic rocking* melalui penyuluhan kesehatan ini, ibu hamil akhirnya mengetahui dan mengalami peningkatan dalam pengetahuannya. Hal ini terbukti pada saat pengisian Pre dan Postest. Hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh Naningsih et al., (2022) bahwa Pengetahuan atau pemahaman dipengaruhi oleh sumber informasi yang dapat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya perilaku yang baik.

Pendidikan pelatihan dalam bentuk edukasi sangat perlu untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan motivasi ibu melalui peningkatan pengetahuan. Pelatihan dilakukan dengan edukasi terkait pemanfaatan *pelvic rocking*. Kegiatan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Amin (2023) bahwa dengan diberikannya edukasi kesehatan tentang penanganan nyeri punggung melalui *slow deep breathing* kepada kader maka dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang penanganan nyeri punggung melalui teknik *slow deep breathing*.



Gambar 2 Pretest dan Posttest.

Demonstrasi Praktik *Pelvic rocking*

Ibu hamil peserta pelatihan juga diberikan demonstrasi atau simulasi langsung gerakan senam *pelvic rocking*. Setelah pemberian simulasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dapat mempraktikkan langsung *pelvic rocking* secara mandiri, namun masih terdapat 2 orang termasuk ibu yang memiliki pengetahuan kategori kurang yang harus dibantu oleh tim pengabdian dalam mengingatkan tahapan gerakan-gerakan senam. Latihan *pelvic rocking* dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu gerakan yang dilakukan dengan merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil semakin berkurang dengan dilakukan latihan ini (Maisaroh, 2023).

Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi melalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran dan tubuh ibu melalui produksi hormon endorfin sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Sari et al., 2023). *Pelvic rocking* sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan *Pelvic rocking* adalah dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan *Pelvic rocking* adalah dengan nilai minimal 0 dan maksimal 2 (Azwar et al., 2022).



Gambar 3 Demonstrasi *Pelvic rocking*

Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Hal ini menunjukkan efektifitas program penyuluhan berhasil dan tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempraktikkan *pelvic rocking* guna mengurangi rasa nyeri yang diderita akibat ketidaknyamanan selama hamil. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut.

Saran terhadap ibu hamil untuk dapat melakukan kegiatan ini secara berkelanjutan sehingga bertambahnya ibu hamil yang paham dan tidak lagi merasakan nyeri punggung akibat ketidaknyamanan selama hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada koordinator Posyandu Mentari Desa Sumenad yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang *pelvic rocking* guna mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Terima kasih kepada ibu Ari Widyaningsih, S.Si.T., M.Tr. Keb selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Amalia, R., Yuliani, D.R., Winarso, S.P., Hapsari, W., Sulistyani, S., 2023. Perbedaan Prenatal Yoga dan Senam Hamil Dalam Menurunkan Low Back Pain Ibu Hamil Trimester III. *J. Kebidanan Indones.* 14, 100–110.
- Anwar, K.K., Elyasari, Nurmiaty, Yustiari, Kartini, Saleh, U.K.S., 2022. Asuhan Kebidanan Kehamilan, Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Global Eksekutif Teknologi, Padang*
- Anwar, K.K., Syahrianti, S., Sarita, S., Patongai, N., 2021. Pembinaan Kader Posyandu tentang Perawatan Masa Nifas. *J. Inovasi, Pemberdaya. dan Pengabdi. Masy.* 1, 1–5. <https://doi.org/10.36990/jippm.v1i1.278>
- Azwar, Y., Suryani, L., Hutasoit, E.S., Mulyani, S., Ningsih, T.H.S., Noviyanti, N., Rusherina, R., Yanti, N., Hasana, U., 2022. Pelatihan *Pelvic rocking* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Trimester III di BPM Islah Wahyuni. *J. Pengabdi. Masy. Multidisiplin* 5, 129–135. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i3.2474>
- Freike, Lumy, Murtiarini, I., Sulistiawati, E., Muhida, V., Sari, L. A., Imelda. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan.* PT. Pustaka Media Indo.
- Gozali, W., Astini, N.A.D., Permadi, M.R., 2020. Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *Int. J. Nat. Sci. Eng.* 4, 134–139.

- Hurin'in, N. M., & Agustina, R. (2025). Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 1-11.
- Hutaosoit, E.S., Azwar, Y., Yanthina, D., Yanti, N., Hendra, D., Mulyani, S., 2022. Hubungan *Pelvic rocking* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester 3. *Heal. Care J. Kesehat.* 11, 209–214
- Idaningsih, A., 2021. Asuhan Kebidanan Kehamilan. LovRinz Publishing, Cirebon.
- Lestari, S. A., Puspaningrum, N., Istikomah, L. R., Yulistiyani, R. E., Samaria, N. D., & Kep, M. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Kaizen Media Publishing.
- Maisaroh, S., 2023. Pengaruh Terapi Birthing Ball Dengan Tehnik *Pelvic rocking* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Ilmu Kesehat. Univ. Salakanagara* 9, 38–49.
- Maryati, S., Yanti, D., 2024. Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang pada Ibu Trimester III Kehamilan dengan Terapi Non Farmakologi. *J. Osadhawedyah* 2, 28–38
- Naningsih, H., Khair Anwar, K., Kebidanan, A.J., Kendari, K., Kendari, I., 2022. Development of Cadres of Integrated Health Service Centers (Posyandu) in Stunting Prevention. *Ahmar Metakarya J. Pengabd. Masy.* 1, 68–72. <https://doi.org/10.53770/AMJPM.V1I2.75>
- Natalia, L., Handayani, I., 2022. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *J. Kesehat. Siliwangi* 3, 302–307.
- Putri, N. I. (2023). The Effect of Gym Ball on Reducing Low Back Pain, Labor Pain, and Progress in Primigravida Labor. *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*.
- Sari, J., Fibrianti, F., Lestari, S., 2023. Pengaruh Teknik Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Multigravida di Desa Jeruk Manis Wilayah Kerja Puskesmas Kotaraja. *J. Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 4, 154–162.
- Soekmawaty, D. and Ariendha, R. (2023) *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan*. 1st edn. Edited by E. Setiawan. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., Nurfikah, I., 2022. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Inf.* 18, 145–161.