Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Pengaruh Yoga Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Deliana Natalia Mau[1], Aplonia Rita Wadun[2], Eka Agus Supriyanti[3], Dwi Susanti[4], Erwin Puspowati[5], Mathelda Gene Pandanga[6], Astrik May Nggiri[7], Norvi Ipui[8], Cahyaningrum[9]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9] Universitas Ngudi Waluyo Semarang,Indonesia

Korespondensi Email:delianamau@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Pelvic Rocking Yoga, Third-Trimester Pregnant Women, Back Pain.

Kata Kunci: Yoga Pelving Rocking, Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung.

Abstract

This study aims to determine the effect of pelvic rocking yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women. The study was conducted in the service area of Kalikajar 1 Community Health Center (PKM), Wonosobo Regency. This research employed a quantitative approach using a survey method. Data were collected through a Likert-scale questionnaire (1–0) developed based on indicators of pelvic rocking yoga in third-trimester pregnant women and back pain in pregnant women, complemented by field observations, unstructured interviews, and activity documentation. The research subjects consisted of 10 third-trimester pregnant women. Descriptive statistical data analysis techniques were used. The results showed that pelvic rocking yoga was proven effective as a non-pharmacological method for helping reduce back pain in third-trimester pregnant women.

Abstrak

Penelitian ini berfungsi untuk mengetahui pengaruh yoga pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja PKM Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala likert 1-0 yang disusun berdasarkan indikator yoga pelvic rocking pada ibu hamil trimester III, nyeri punggung pada ibu hamil trimester dilengkapi dengan observasi lapangan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi kegiatan. Subyek dalam penelitain ini yaitu ibu hamil trimester III sebanyak 10. Menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Hasil penelitain menunjukan bahwa yoga pelvic rocking terbukti efektif sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat menyebabkan berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis pada seorang wanita. Salah satu perubahan

fisiologis yang terjadi adalah peningkatan berat badan yang berdampak pada pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah tulang belakang lumbal. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, gangguan tidur, serta gangguan psikologis selama kehamilan yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas ibu hamil (Fatmarizka et al., 2021). Nyeri punggung pada kehamilan merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil dan umumnya terjadi pada trimester III. Di Indonesia, dari 180 ibu hamil yang diteliti, sekitar 47% mengalami nyeri punggung (Munir et al., 2022). Penyebab pasti nyeri punggung pada kehamilan belum sepenuhnya diketahui, namun kondisi ini sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis seperti perubahan hormonal, vaskular, serta biomekanik selama kehamilan (Manyozo et al., 2019).

Menurut Robson & Jason (2013), peningkatan berat badan selama kehamilan menyebabkan otot bekerja lebih keras sehingga menimbulkan stres pada sendi ibu hamil. Selain itu, pembesaran uterus menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh yang berdampak pada melemahnya otot abdomen dan peningkatan beban pada tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan tubuh ibu hamil cenderung condong ke belakang, meningkatkan lordosis lumbal, dan menimbulkan ketegangan otot punggung yang akhirnya memicu rasa nyeri. Selain itu, pembesaran uterus menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh yang berdampak pada melemahnya otot abdomen dan peningkatan beban pada tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan tubuh ibu hamil cenderung condong ke belakang, meningkatkan lordosis lumbal, serta menimbulkan ketegangan pada otot punggung yang akhirnya memicu rasa nyeri (Robson & Jason, 2013). Nyeri punggung pada kehamilan tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kondisi psikologis ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi keluhan tersebut.

Penanganan nyeri punggung pada kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis pada kehamilan, khususnya trimester III, memiliki keterbatasan karena beberapa obat seperti Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) tidak dianjurkan, bahkan dapat dikontraindikasikan pada akhir kehamilan. Selain itu, penggunaan opioid juga tidak direkomendasikan karena berisiko terhadap ibu dan janin. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, seperti manipulasi jaringan lunak, latihan stabilisasi postur tubuh, serta transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) (Manyozo et al., 2019). Salah satu bentuk latihan dalam prenatal yoga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah pelvic rocking exercise. Pelvic rocking merupakan latihan sederhana yang dilakukan dengan menggerakkan panggul ke arah kanan, kiri, depan, belakang, atau gerakan melingkar secara perlahan untuk membantu melatih fleksibilitas panggul dan mengurangi ketegangan otot punggung bawah (Febrian & Pasaribu, 2024).

Penelitian Hutaosoit et al. (2022) menunjukkan bahwa pelvic rocking dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena gerakan tersebut membantu merilekskan otot-otot di sekitar panggul dan punggung bawah, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu memperbaiki posisi janin yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab nyeri pada ibu hamil. Selain itu, penelitian Febrian & Pasaribu (2024) juga menyatakan bahwa latihan pelvic rocking mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki postur tubuh sehingga tekanan pada tulang belakang berkurang. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 10 ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas, terdapat 8 dari 10 (80%) ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Dari jumlah tersebut, 4 (40%) ibu hamil hanya mengatasi nyeri dengan cara beristirahat dan mengurangi aktivitas tanpa penanganan khusus. Kemudian, 2 (20%) ibu hamil belum mengetahui cara penanganan nyeri punggung

secara nonfarmakologis yang aman, dan 2 (20%) ibu hamil belum pernah mendapatkan edukasi maupun pelatihan mengenai prenatal yoga atau pelvic rocking selama kehamilan. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil terkait penanganan nyeri punggung masih rendah, serta edukasi mengenai latihan prenatal yoga masih sangat terbatas. Menurut penelitian Hutaosoit et al. (2022) tentang pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa latihan pelvic rocking efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian tersebut menyebutkan bahwa gerakan pelvic rocking membantu mengurangi ketegangan otot punggung bawah, meningkatkan fleksibilitas panggul, serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Selain itu, penelitian Febrian dan Pasaribu (2024) menunjukkan bahwa latihan pelvic rocking dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan membantu mengurangi nyeri punggung secara signifikan setelah dilakukan secara rutin. Namun, penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah mendapatkan edukasi maupun pelatihan mengenai prenatal yoga dan pelvic rocking selama kehamilan. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah yang sering terjadi namun belum ditangani secara optimal. Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan nonfarmakologis menyebabkan sebagian besar ibu hanya melakukan istirahat tanpa intervensi yang dapat membantu mengurangi keluhan secara efektif. Selain itu, kurangnya edukasi mengenai prenatal yoga, khususnya teknik pelvic rocking, menyebabkan ibu hamil belum mengetahui manfaat serta cara melakukan latihan tersebut dengan benar dan aman. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Yoga Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan, serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Menurut Sugiyono (2015) dalam (Kuriain & Winarni, 2022), penelitian kuantitatif dengan survei dilakukan pada populasi besar maupunkecil, namun data yang dikaji hanya diambil dari sampel yang mewakili populasi tersebut. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Tujuan pendekatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja PKM Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah yoga pelvic rocking, sedangkan variabelterikatadalahpenurunan nyeri punggung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbentuk skala Likert, observasi, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengaruh yoga pelvic rocking, observasi dilakukan untuk melihat praktik langsungteknik yoga pelvic rocking, wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman yoga pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung secara mendalam, serta dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan dijadikan data pendukung (Lubis et al., 2022).

HASILDANPEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukan pengaruh yoga *pelvic rocking* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja PKM Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah, dilakukan pengumpulan data melalui observasi dengan cara kuesioner dalam skala *Likert*.Data diperoleh dari 10 responden ibu hamil trimester III. Berikut di bawah ini merupakan deskripsi distribusi frekuensi karakteristik responden:

Tabel1.Distribusi Reponden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
< 20 Tahun	2 orang	10%
20-35 Tahun	16 orang	75%
> 35 Tahun	2 orang	10%
Total	20 orang	100%

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun sebanyak 16 orang (80%). Usia reproduksi sehat merupakan periode yang paling ideal untuk kehamilan karena kondisi fisik dan psikologis ibu umumnya lebih siap dalam menghadapi perubahan selama masa kehamilan. Sementara itu, peserta yang berusia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun masing-masing sebanyak 2 orang (10%). Kelompok usia tersebut termasuk usia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan selama kehamilan, termasuk keluhan nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh dan beban kehamilan.

.

Tabel 2: Menyajikan Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Trimester III

Usia Kehamilan	f	%
27-31 minggu	6 orang	30%
32-35 minggu	8 orang	40%
36-40 minggu	6 orang	30%
Total	20 orang	100%

Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar peserta berada pada usia kehamilan 32–35 minggu sebanyak 8 orang (40%). Pada usia kehamilan trimester III, pertumbuhan janin yang semakin besar menyebabkan peningkatan beban pada tulang belakang, perubahan pusat gravitasi tubuh, serta peningkatan peregangan otot dan ligamen sehingga ibu lebih rentan mengalami nyeri punggung. Kondisi ini sesuai dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan bahwa masih banyak ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung.

Tabel 3: Menyajikan Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Yoga Pelvic Rocking

Tingkat Nyeri	Pretest	%	Posttesr	%
Ringgan	2	10%	12	60%
Sedang	13	65%	8	40%
Berat	5	25%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Hasil pengukuran sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung kategori sedang sebanyak 13 orang (65%), diikuti kategori berat sebanyak 5 orang (25%) dan kategori ringan sebanyak 2 orang (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang umum terjadi pada kehamilan trimester III. Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2025), nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami selama kehamilan, terutama pada trimester akhir.

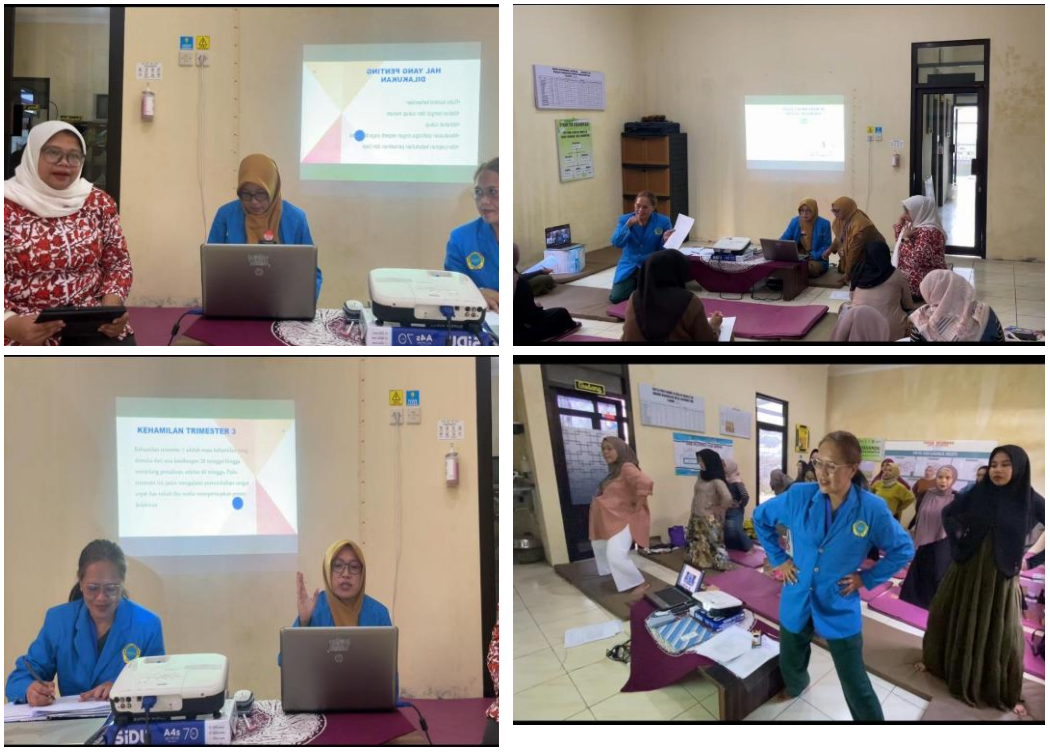
Dari hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan edukasi dan latihan yoga pelvic rocking. Jumlah peserta dengan kategori nyeri ringan meningkat dari 10% menjadi 60%, sedangkan kategori nyeri berat menurun dari 25% menjadi 0%.

Hasil ini menunjukkan bahwa yoga pelvic rocking efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Gerakan pelvic rocking atau pelvic tilt membantu meningkatkan mobilitas panggul, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot punggung bawah, serta meningkatkan fleksibilitas otot dan ligamen di sekitar pelvis. Dengan berkurangnya ketegangan otot dan membaiknya keseimbangan tubuh, tekanan pada tulang belakang menjadi lebih ringan sehingga nyeri yang dirasakan ibu hamil berkurang.

Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2025), aktivitas fisik dan latihan selama kehamilan terbukti aman bagi ibu hamil dengan kondisi kehamilan normal serta dapat membantu mengurangi nyeri punggung, memperbaiki kebugaran, dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. ACOG juga menyebutkan bahwa latihan yang melibatkan peregangan dan penguatan otot, termasuk yoga prenatal, dapat membantu menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal ibu hamil.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, Handayani, dan Putri (2023) menunjukkan bahwa latihan pelvic rocking exercise secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena mampu meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan panggul serta memperbaiki postur tubuh selama kehamilan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rahmawati (2024) juga menemukan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti prenatal yoga mengalami penurunan tingkat nyeri punggung yang lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak melakukan latihan yoga, sehingga prenatal yoga direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif selama kehamilan.

Pendapat ahli juga dikemukakan oleh KemenKes Republik Indonesia (2023), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur dan latihan peregangan selama kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa yoga pelvic rocking merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.





Gambar1. Pembagian Kuesioner Pretest

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 10 orang (50%). Setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yoga pelvic rocking, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 17 orang (85%). Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai penyebab nyeri punggung, faktor risiko, serta cara penanganan yang aman dan efektif secara nonfarmakologis.

Menurut Notoatmodjo (2022), pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek yang kemudian menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan dirinya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai yoga pelvic rocking diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk menerapkan latihan tersebut secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Handayani, dan Putri (2023) di Indonesia yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan pada ibu hamil melalui metode penyuluhan dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan mengenai upaya penanganan ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pemberian informasi yang disertai praktik langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman dibandingkan penyampaian materi secara ceramah saja. Selain itu, penelitian oleh Wulandari dan Rahmawati (2024) pada ibu hamil trimester III di Jawa Tengah menemukan bahwa edukasi mengenai senam dan latihan fisik selama kehamilan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu dalam melakukan latihan secara mandiri di rumah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan berperan penting dalam membentuk sikap positif dan kepatuhan ibu hamil terhadap program latihan yang dianjurkan tenaga kesehatan.

Pendapat ahli juga disampaikan oleh Kemenkes Republik Indonesia (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan selama kehamilan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kemampuan ibu untuk mengenali masalah kesehatan, melakukan pencegahan komplikasi, serta menerapkan perilaku hidup sehat selama masa kehamilan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta dalam kegiatan ini diharapkan dapat mendukung perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan dan membantu ibu hamil mengatasi nyeri punggung secara mandiri melalui latihan yoga pelvic rocking



Gambar2. Pembagian Kuesioner Posttest

Salah satu permasalahan yang ditemukan sebelum kegiatan adalah ibu hamil belum mengetahui teknik yoga pelvic rocking yang benar dan aman. Setelah dilakukan demonstrasi dan pendampingan praktik, peserta mampu mengikuti gerakan yang diajarkan dengan baik. Keberhasilan peserta dalam mempraktikkan yoga pelvic rocking menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung merupakan strategi edukasi yang efektif. Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga mendapatkan pengalaman motorik yang membantu meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan secara benar.

Menurut teori pembelajaran keterampilan yang dikemukakan oleh Dale (1969), seseorang akan lebih mudah memahami dan mengingat suatu materi apabila terlibat secara langsung dalam proses praktik dibandingkan hanya menerima informasi secara verbal. Oleh karena itu, demonstrasi yoga pelvic rocking menjadi metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan latihan secara mandiri.

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2023) menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung pada kelas ibu hamil efektif meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan latihan fisik selama kehamilan dibandingkan metode ceramah saja. Peserta yang memperoleh demonstrasi langsung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengikuti gerakan dan mempertahankan keterampilan yang telah dipelajari. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Rahmawati (2024) mengenai pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa pendampingan praktik secara langsung dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan ibu dalam melakukan gerakan yoga secara mandiri di rumah. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa ibu hamil yang mendapatkan edukasi disertai demonstrasi memiliki tingkat kepatuhan latihan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang hanya menerima informasi tertulis. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan ibu hamil dalam melakukan yoga pelvic rocking secara benar dan aman sehingga manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengaruh yoga pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Sebagian besar peserta berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun) dan usia kehamilan 32–35 minggu, yang merupakan kelompok rentan mengalami nyeri punggung akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung kategori sedang (65%) dan berat (25%), serta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai penanganan nyeri punggung secara nonfarmakologis. Setelah diberikan edukasi dan latihan yoga pelvic rocking, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah peserta yang mengalami nyeri ringan dari 10% menjadi 60%, serta tidak ditemukannya lagi peserta dengan kategori nyeri berat.

Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai penanganan nyeri punggung selama kehamilan, yang ditunjukkan dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dari 15% menjadi 85%. Melalui demonstrasi dan praktik langsung, peserta juga mampu memahami serta mempraktikkan teknik yoga pelvic rocking dengan benar dan aman. Dengan demikian, yoga pelvic rocking terbukti efektif sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan latihan secara mandiri sehingga dapat mendukung kenyamanan dan kesehatan selama masa kehamilan...

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, diharapkan ibu hamil trimester III dapat melakukan yoga pelvic rocking secara rutin dan mandiri sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Puskesmas, Pustu Maduretno, bidan desa, tenaga kesehatan, dan kader kesehatan diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program melalui edukasi, demonstrasi, pendampingan, serta penyediaan media informasi yang mudah diakses oleh ibu hamil. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan terus mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang memanfaatkan terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan. Untuk pengembangan program selanjutnya, disarankan pelaksanaan kegiatan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan periode pemantauan yang lebih panjang sehingga efektivitas yoga pelvic rocking, tingkat kepatuhan latihan, serta dampaknya terhadap kenyamanan ibu hamil hingga menjelang persalinan dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada PKM Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah.

Daftar Pustaka

Cantika, D. N., Novita, N., & Eprila. (2023). Efektivitas *pelvic rocking* menggunakan *birthing ball* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia, 13*(2), 120–128.

Fajriah, A. S., Khorinisa, D., Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., & Widiyanto, A. (2024). The effectiveness of rebozo and *pelvic rocking* in reduction intensity of labor pain during 1 active phase. *Media Ilmu Kesehatan, 13*(3), 227–249.

Faulina, I., Wahyuni, S., Susanto, H., & Nurkhasanah, N. (2025). *Pelvic rocking* exercise as an alternative exercise therapy to reduce back pain in pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research, 7*(3).

Hardjanti, T. S., Suwanti, S., & Nurakhsin, L. L. (2025). The effect of *pelvic rocking* on the level of readiness of pregnant women in facing labour. *Jurnal Kebidanan, 15*(1), 77–82.

Hutaosoit, E. S., Azwar, Y., Yanthina, D., Yanti, N., Hendra, D., & Mulyani, S. (2022). Hubungan *pelvic rocking* terhadap penurunan intensitas nyeri trimester III. *Health Care: Jurnal Kesehatan, 11*(2), 120–127.

Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *WOMB Midwifery Journal, 1*(2), 45–52.

Nopiyantini, N. M., Mahayati, N. M. D., & Budiani, N. N. (2025). Literature review: Efektivitas *prenatal yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan, 13*(2A), 45–53.

Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 6*(2), 11373–11379.

Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Nasional, 8*(1), 33–40.