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

# Edukasi Tentang *Pelvic Rocking* pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung dan Persiapan Persalinan

**Heni Herawati [1], Izzatul Muhda Mahfudhoh[2], Eka Purnamasari[3], Wahyu Septi Pulungsari[4], Yuliani Purwaningsih[5], Hana Merysha[6], Nor Asriana[7], Luvi Dian Afriyani[8]**

[1] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[2] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[3] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[4] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[5] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[6] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[7] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
[8] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan

Korespondensi Email: adhwafw02@gmail.com

**Article Info**

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

*Keywords: Pregnant Women, Pelvic Rocking, Health Education, Childbirth.*

Kata Kunci: Ibu Hamil, Pelvic Rocking, Edukasi, Persiapan Persalinan

***Abstract***

*Pregnancy is a physiological process that causes various changes in a woman's body, including postural changes due to uterine enlargement, which can lead to back pain. Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, particularly during the second and third trimesters, and it may interfere with daily activities and reduce comfort during pregnancy. One non-pharmacological intervention that can be used to alleviate this discomfort is pelvic rocking exercise. However, many pregnant women are still unaware of the benefits and proper techniques of pelvic rocking. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and skills regarding pelvic rocking as an effort to reduce back pain and support childbirth preparation. The program was conducted through health education sessions, demonstrations, direct practice, leaflet distribution, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The activity was carried out from June 1–5, 2026, in Gandurejo Village and involved 14 pregnant women as participants. The educational materials covered the definition, benefits, objectives, appropriate timing, and correct techniques of pelvic rocking exercises. The results showed an improvement in participants' knowledge after the educational intervention. During the pre-test, 11 respondents (78.6%)*

*had good knowledge, while 3 respondents (21.4%) had poor knowledge. After the intervention, the post-test results indicated that all respondents (100%) achieved a good level of knowledge regarding pelvic rocking. These findings demonstrate that the educational methods used were effective in enhancing pregnant women's understanding of pelvic rocking. In conclusion, education and demonstration of pelvic rocking exercises were effective in increasing pregnant women's knowledge regarding the benefits and proper techniques of pelvic rocking. It is expected that pregnant women will be able to perform pelvic rocking independently and regularly to help reduce back pain, improve comfort during pregnancy, and better prepare for childbirth.*

**Abstrak**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh ibu, salah satunya perubahan postur akibat pembesaran uterus yang dapat menimbulkan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kenyamanan selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah latihan pelvic rocking. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dan cara melakukan pelvic rocking dengan benar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pelvic rocking sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persiapan persalinan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, pembagian leaflet, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1–5 Juni 2026 di Desa Gandurejo dengan melibatkan 14 ibu hamil sebagai peserta. Materi yang diberikan mencakup pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, serta teknik pelvic rocking yang benar dan aman. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Pada pre-test, sebanyak 11 responden (78,6%) memiliki pengetahuan baik dan 3 responden (21,4%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan baik mengenai pelvic rocking. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pelvic rocking. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan demonstrasi pelvic rocking efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan teknik pelaksanaannya.

Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pelvic rocking secara mandiri dan rutin untuk membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, serta mempersiapkan persalinan yang lebih optimal.

**Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh wanita sejak terjadinya konsepsi hingga persalinan. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan anatomi, fisiologis, dan hormonal yang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin (Mamuroh, 2025). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III kehamilan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung terjadi akibat perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih longgar. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, mobilitas, bahkan berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil.

Masalah nyeri punggung pada ibu hamil masih menjadi keluhan yang banyak ditemukan di masyarakat (Susiloretni & Wahyuni, 2027). Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan kader kesehatan serta tenaga kesehatan di Desa Gandurejo, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung, pegal pada pinggang, mudah lelah, serta ketidaknyamanan selama menjalani kehamilan. Selain itu, sebagian besar ibu hamil belum mengetahui berbagai metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi keluhan tersebut. Kurangnya edukasi mengenai latihan fisik yang aman selama kehamilan menyebabkan ibu hamil cenderung menganggap nyeri punggung sebagai kondisi yang wajar sehingga tidak melakukan upaya penanganan yang tepat.

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan adalah *pelvic rocking* exercise. Pelvic rocking merupakan latihan sederhana berupa gerakan menggerakkan panggul secara perlahan ke depan dan ke belakang yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas panggul, memperbaiki postur tubuh, mengurangi tekanan pada tulang belakang, serta membantu relaksasi otot. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu posisi janin menjadi lebih optimal menjelang persalinan dan meningkatkan kesiapan fisik ibu dalam menghadapi proses persalinan. Pelvic rocking termasuk latihan yang aman dilakukan selama kehamilan apabila dilakukan dengan teknik yang benar dan sesuai dengan kondisi kesehatan ibu (Khoirunnisa, 2023).

Berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat *pelvic rocking* bagi ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh (Anggrawati, 2021) menunjukkan bahwa *pelvic rocking* exercise efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain oleh (Gustiani et al., 2023) menyebutkan bahwa *pelvic rocking* dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan melalui peningkatan fleksibilitas otot dan sendi panggul. Selain itu, (Jasa, 2024) menemukan adanya hubungan antara pelaksanaan *pelvic rocking* dengan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *pelvic rocking* merupakan salah satu intervensi sederhana yang berpotensi memberikan manfaat besar bagi kesehatan ibu hamil.

Meskipun demikian, pemanfaatan *pelvic rocking* di masyarakat masih relatif rendah karena keterbatasan informasi dan kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan. Kondisi tersebut juga ditemukan pada ibu hamil di Desa Gandurejo, di mana sebagian besar peserta belum memahami pengertian, manfaat, maupun teknik pelaksanaan *pelvic rocking* yang benar. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan edukasi kesehatan yang tidak hanya

memberikan informasi, tetapi juga melatih keterampilan ibu hamil melalui demonstrasi dan praktik langsung sehingga mereka mampu menerapkan latihan tersebut secara mandiri di rumah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai *pelvic rocking* sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persiapan persalinan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, mendorong penerapan latihan *pelvic rocking* secara rutin, serta meningkatkan kenyamanan dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Selain memberikan manfaat bagi ibu hamil, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung program promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

**Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai *pelvic rocking* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung dan membantu persiapan persalinan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1–5 Juni 2026 di Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah Desa Gandurejo. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 14 ibu hamil.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi interaktif, serta pemberian media edukasi berupa leaflet. Metode tersebut dipilih karena efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai teknik *pelvic rocking* yang benar dan aman selama kehamilan. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan desa, kader kesehatan, dan pihak puskesmas untuk menentukan sasaran, waktu, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan materi edukasi, leaflet, kuesioner pre-test dan post-test, serta alat pendukung demonstrasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu koordinasi dengan mitra, identifikasi permasalahan yang dialami ibu hamil, penyusunan materi edukasi, dan persiapan media pembelajaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai *pelvic rocking*. Tahap ketiga berupa penyuluhan kesehatan yang mencakup pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, indikasi, kontraindikasi, serta teknik *pelvic rocking* yang benar. Tahap keempat adalah demonstrasi dan praktik langsung *pelvic rocking* yang dipandu oleh tim pelaksana sehingga peserta dapat memahami dan mempraktikkan gerakan secara tepat. Tahap kelima adalah sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan maupun kendala yang dialami selama kehamilan. Tahap terakhir adalah pelaksanaan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 15 pertanyaan mengenai pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, keamanan, serta teknik *pelvic rocking*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik peserta serta perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase guna memudahkan interpretasi data.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Peningkatan persentase pengetahuan baik setelah pemberian edukasi digunakan sebagai indikator keberhasilan program. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga dinilai dari kemampuan peserta dalam mempraktikkan *pelvic rocking* secara mandiri dan keterlibatan aktif selama proses penyuluhan, demonstrasi, serta diskusi berlangsung.

Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui pengambilan foto selama pelaksanaan penyuluhan, praktik *pelvic rocking*, pembagian leaflet, dan sesi diskusi sebagai bukti pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

**Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan edukasi *pelvic rocking* pada ibu hamil di Desa Gandurejo dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan latihan *pelvic rocking* sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, khususnya nyeri punggung. Kegiatan ini diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil dan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dengan media leaflet, demonstrasi dan praktik langsung.

Sebelum penyuluhan diberikan, peserta terlebih dahulu mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai *pelvic rocking*. Setelah seluruh rangkaian edukasi dan praktik selesai dilaksanakan, peserta kembali diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Pelvic Rocking

| Tingkat Pengetahuan | Pre-test n (%) | Post-test n (%) |
|---|---|---|
| Baik | 11 (78,6%) | 14 (100%) |
| Kurang | 3 (21,4%) | 0 (0%) |
| Total | 14 (100%) | 14 (100%) |

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi terdapat 11 peserta (78,6%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan 3 peserta (21,4%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai *pelvic rocking*. Setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan program edukasi.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Penyampaian materi secara interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami konsep *pelvic rocking* tidak hanya secara teori, tetapi juga melalui pengalaman praktik langsung. Penggunaan leaflet sebagai media pendukung juga membantu peserta dalam mengingat kembali materi yang telah disampaikan sehingga informasi dapat dipelajari kembali secara mandiri di rumah. Sesuai dengan penelitian Afriyani L D dan Salafas E (2019) bahwa ada perbedaan pengetahuan ibu bekerja tentang ASI perah sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan media leaflet ( p = 0,002) .(Afriyani et al., 2019)

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan *pelvic rocking* dengan benar setelah diberikan demonstrasi. Peserta terlihat antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan, aktif mengajukan pertanyaan, serta menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan latihan tersebut secara rutin selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung dapat meningkatkan keterampilan sekaligus kepercayaan diri ibu hamil dalam melakukan latihan fisik yang aman.

Pelvic rocking merupakan salah satu latihan yang direkomendasikan selama kehamilan karena dapat membantu memperkuat otot punggung dan panggul, meningkatkan fleksibilitas sendi panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang. Latihan ini juga berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan membantu mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan. Dengan meningkatnya

pengetahuan peserta mengenai manfaat dan teknik *pelvic rocking*, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan latihan tersebut secara mandiri dan berkelanjutan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Wulandari (2022) yang menyatakan bahwa *pelvic rocking* exercise efektif dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Fitriani dan Sari (2023) juga menunjukkan bahwa latihan *pelvic rocking* dapat meningkatkan kenyamanan fisik ibu hamil serta membantu memperbaiki posisi janin menjelang persalinan. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi mengenai *pelvic rocking* perlu diberikan secara lebih luas kepada ibu hamil sebagai bagian dari pelayanan antenatal.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan bidan desa, kader kesehatan, serta partisipasi aktif peserta selama pelaksanaan program. Pendekatan edukasi yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Oleh karena itu, kegiatan serupa dapat dijadikan sebagai salah satu program promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu selama masa kehamilan dan mendukung persiapan persalinan yang optimal.



Gambar 1 . Peserta Kegiatan edukasi



Gambar 2.Pemberian Leaflet



Gambar 3 Sesi Diskusi

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi dan praktik *pelvic rocking* pada ibu hamil di Desa Gandurejo telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Permasalahan yang ditemukan berupa masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dapat diatasi melalui metode penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan pemberian leaflet. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 78,6% pada saat pre-test menjadi 100% pada saat post-test.

Metode yang diterapkan dinilai sesuai dengan kebutuhan masyarakat karena tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan *pelvic rocking* secara mandiri dan benar. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan manfaat berupa meningkatnya pemahaman ibu hamil tentang cara mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, khususnya nyeri punggung, serta meningkatkan kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai target yang telah ditentukan dan memberikan dampak positif bagi peserta.

### Saran

Kegiatan edukasi mengenai *pelvic rocking* perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program kelas ibu hamil di tingkat desa maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan materi *pelvic rocking* dalam pelayanan antenatal sehingga ibu hamil memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai upaya menjaga kesehatan dan kenyamanan selama kehamilan.

Bagi kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta melakukan pemantauan jangka panjang terhadap penerapan *pelvic rocking* di rumah untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan nyeri punggung dan kesiapan persalinan. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dan melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas *pelvic rocking* terhadap berbagai keluhan kehamilan dapat dibuktikan secara lebih objektif dan komprehensif.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses perencanaan,

pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Desa Gandurejo beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga kepada bidan desa, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan yang telah membantu koordinasi dan pelaksanaan kegiatan di lapangan. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada seluruh ibu hamil peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian program edukasi dan praktik *pelvic rocking*. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi pendidikan, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan moral, materi, maupun masukan yang konstruktif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

**Daftar Pustaka**

Afriyani, L. D., Salafas, E., Milk, D. B., Mother, W., & Bekerja, I. (2019). Efektifitas Media Promosi Kesehatan Asi Perah. *Siklus*, *08*(01), 60–66.

Anggrawati. (2021). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb "E" Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang Effect. *Jurnalilmiahkebidanan (Scientific Journal Of Midwifery)*, *7*(1), 85–89.

Gustiani, D., Gunawan, M. R., & Keswara, U. R. (2023). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii ( Studi Kasus ). *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, *3*(2), 68–74.

Jasa, N. E. (2024). Implementation Of Complementary Pelvic Rocking Care To Reduce Lower Back Pain In 3rd Trimester Pregnant Women. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *10*(5), 431–437.

Khoirunnisa, N. (2023). Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (Sikesnas)*, *1*(2), 492–496.

Mamuroh, L. (2025). Efektifitas Pelvic Rocking Exercise Untuk Memajukan Persalinan Kala I: A Literature Review. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, *7*(2655), 935–954.

Susiloretni, K. A., & Wahyuni, S. (2027). Efektivitas Pelvic Rocking Exercises Terhadap Lama Waktu Persalinan Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jik) Vol*, *X*(2), 202–210.