Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 9 No. 1	Edition: April – Oktober 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 10 Oktober 2026	Revised: ----------	Accepted: 30 Oktober 2026

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *PELVIC TILT EXERCISE* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK MARDIANUM MEDAN KOTA TAHUN 2026

Wilfa Muslimah Sihaloho[1], Putri Krisna[2], Siti Aisyah[3]
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua,
Sumatera Utara, Indonesia

e-mail: muslimahwilfa@gmail.com, putrikrisna25@yahoo.com, ayyyiiiiisss06@gmail.com

ABSTRACT

Back pain is a common discomfort that pregnant women often feel during the third trimester.This happens because of changes in the body, increased weight, changes in how they stand or walk, and the effects of hormones during pregnancy. One way to reduce back pain without using medicine is by combining pelvic tilt exercises with lavender aromatherapy. This study aims to understand the effect of combining pelvic tilt exercises with lavender aromatherapy on back pain in pregnant women in their third trimester at Mardianum Clinic in Medan Kota during 2026. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest approach. The study population included all pregnant women in their third trimester who experienced back pain at Mardianum Clinic in Medan Kota, with a total of 32 participants. This study uses 20 respondents who were selected through a purposeful sampling method. The intervention involved doing pelvic tilt exercises and lavender aromatherapy, each for 10 to 15 minutes, twice a week. Pengukuran nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). The study results show that there was a decrease in the intensity of back pain before the intervention was given.The pain scores before the intervention ranged from a minimum of 4 to a maximum of 8, with an average of 6.10 and a standard deviation. Deviation 1,119. The lowest score after the intervention was 1 and the highest score was 4, the average score after the intervention was 2.60, and the standard deviation was ... Deviation 0,754. The Wilcoxon test results show a Z value of -3.951 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicates that giving a combination of pelvic tilt exercises and lavender aromatherapy has a significant effect on reducing back pain in pregnant women during their third trimester. Therefore, these two interventions can be considered safe and effective non-drug treatments to help reduce back pain during pregnancy.

Keywords: *Pelvic, Lavender,Pain, Pregnant*

1. Pendahuluan

Selama hamil, tubuh mengalami berbagai perubahan alami yang bisa menyebabkan beberapa keluhan, biasanya dianggap sebagai

hal yang wajar. Di antara berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil akibat adaptasi sistem muskuloskeletal terhadap proses kehamilan. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai sekitar 18%, sehingga keluhan tersebut menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup sering dijumpai selama kehamilan. (Jihada & Ranti, 2024). Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang ditandai dengan timbulnya sensasi nyeri atau rasa tidak nyaman pada wilayah lumbal (punggung bagian bawah), disebabkan oleh pergeseran titik berat badan ke depan, kondisi yang umum terjadi selama masa kehamilan. Berbagai faktor yang meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil meliputi bertambahnya ukuran rahim yang mengubah postur tubuh, peningkatan berat badan, efek hormon relaksin terhadap ligamen, serta adanya riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan. sebelumnya, jumlah kehamilan, serta tingkat aktifitas fisik. Pertumbuhan rahim yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan dapat merenggangkan ligamen penyanggah, yang umumnya ditandai dengan munculnya sensasi spasme atau nyeri tajam yang dirasakan oleh ibu disebut nyeri ligamen, sehingga ikut menyebabkan nyeri punggung (Pinta, 2025).
Nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan terjadi karena proses alami yang terjadi selama kehamilan, yaitu pertumbuhan rahim yang semakin besar seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, sehingga menyebabkan pergeseran pusat berat badan ke depan. Kondisi ini memaksa ibu hamil menyesuaikan postur tubuh saat berdiri dan memperkuat ketergantungan pada kekuatan otot kaki. Jika postur tubuh tidak benar dan terjadi kenaikan berat badan yang berlebihan, hal tersebut dapat menyebabkan peregangan dan kelelahan pada otot punggung, sehingga menyebabkan rasa sakit di bagian punggung bawah (Yuliaswati, 2025). Apabila tidak segera ditangani, nyeri punggung dapat menjadi keluhan yang menetap dan berdampak buruk terhadap kondisi fisik maupun aktivitas ibu hamil, terutama dalam melakukan Aktivitas rutin, misalnya ketika berpindah dari posisi berbaring ke posisi duduk atau berdiri, serta saat mempertahankan posisi duduk maupun berdiri dalam waktu yang berkepanjangan., mengenakan pakaian, serta mengangkat atau memindahkan barang, dapat menjadi lebih sulit dilakukan. Dalam kondisi yang lebih parah, ibu hamil mungkin merasa sulit berjalan jika rasa sakit sudah sampai ke area pelvis dan punggung bawah. Oleh karena itu, rasa sakit di bagian punggung bawah pada ibu hamil perlu ditangani dengan tepat dan secepat mungkin (Suryanti, 2025).

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Akan tetapi, pada ibu hamil, terapi nonfarmakologis lebih sering direkomendasikan sebagai pilihan awal karena dinilai lebih aman dan memiliki risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan terapi farmakologis. pengobatan dengan obat dianggap lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit, cara ini biasanya memerlukan biaya yang lebih mahal dan bisa menyebabkan dampak samping bagi ibu maupun bayi yang dikandungnya. Sebaliknya, terapi non-farmakologis lebih baik karena lebih mudah, hemat, dan relatif aman tanpa menyebabkan efek samping yang

berbahaya. Salah satu metode yang tidak termasuk obat, yaitu terapi tambahan salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah melalui pelaksanaan *pelvic tilt exercise* (kemiringan panggul) (Nurhanifah, 2025).

Latihan pelvic tilt adalah jenis latihan mobilisasi yang bertujuan memperkuat dan membuat lebih fleksibel otot-otot yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan peningkatan beban perut pada ibu hamil di trimester ketiga. Latihan ini juga membantu membentuk sehingga dapat memperbaiki postur tubuh, meningkatkan stabilitas tubuh, serta mengurangi risiko terjadinya nyeri punggung bawah (Widyastuti, 2022). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Malahayati (2024) mengindikasikan bahwa latihan ini sangat membantu meningkatkan kekuatan dan ke fleksibilitas otot yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan saat beban di perut meningkat. Di samping memberikan efek dalam mengurangi keluhan nyeri, latihan *pelvic tilt exercise* juga berperan dalam meningkatkan keseimbangan postur tubuh, sehingga dapat menurunkan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil ini didukung oleh penelitian. Nurhayati (2024) yang menunjukkan bahwa latihan *pelvic tilt* efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada masa trimester ketiga.

Selain Latihan pelvic tilt exercise . Aromaterapi lavender adalah cara pengobatan tradisional yang memanfaatkan minyak esensial yang memiliki aroma khas dan mudah menguap. Ketika ibu hamil menghirup minyak esensial lavender, hal itu bisa membuat tubuh menghasilkan lebih banyak hormon endorfin yang membantu meredakan rasa sakit. Lavender memiliki senyawa seperti linalool, alkohol, keton, ester, dan aldehida yang bisa membantu mengurangi rasa nyeri serta peradangan, serta mendukung kualitas tidur yang lebih baik. Aromaterapi lavender bisa memengaruhi hipotalamus, sehingga membantu meredakan produksi hormon kortikotropin dan kortisol melalui proses hormonal yang melibatkan kelenjar pituitari dan adrenal. Aktivasi reseptor saraf di bagian luar tubuh melalui aromaterapi bisa membantu mengurangi rasa cemas, meningkatkan pelepasan endorfin, serta memperbaiki cara tubuh merasakan sakit pada ibu yang sedang hamil, seperti yang dikaji oleh Yosefina dan Samson pada tahun 2026. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Hendriani dan Syamsiah pada tahun 2023. Beberapa cara tambahan yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah adalah aromaterapi, yang termasuk dalam terapi bukan obat, cara pelengkap, serta alternatif lainnya. Aromaterapi juga direkomendasikan karena tidak ada efek samping yang berdampak besar yang dirasakan oleh ibu maupun bayi yang baru lahir. Demikian pula penelitian dilakukan Patty (2022). Bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri punggung.

Kombinasi latihan *pelvic tilt exercise* dan aromaterapi lavender berpotensi memberikan efek sinergis melalui mekanisme kerja yang berbeda, sehingga kedua intervensi tersebut saling melengkapi dalam meningkatkan efektivitas penurunan nyeri. Latihan *pelvic tilt exercise* berfokus pada penguatan otot-otot abdomen, peregangan otot-otot fleksor panggul, serta stabilisasi panggul dan tulang belakang lumbal. Sedangkan aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif yang memiliki efek relaksasi sehingga dapat membantu mengurangi

kecemasan, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki suasana hati.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menilai "Efektivitas Intervensi kombinasi Pelvic Tilt Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Madianum Medan Kota". Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bukti ilmiah yang mendukung penerapan kombinasi *pelvic tilt exercise* dan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen (*quasi-experimental*) melalui rancangan one-group pretest-posttest untuk menilai perubahan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kombinasi pelvic tilt exercise dan aromaterapi lavender. Penelitian dilakukan di Klinik Mardianum Medan Kota proses pelaksanaan penelitian berlangsung selama periode April hingga Mei 2026 di Klinik Mardianum Medan Kota. Populasi penelitian meliputi seluruh ibu hamil trimester III yang memenuhi karakteristik sebagai responden, yaitu mengalami keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan. Jumlah sampel yang diambil adalah 20 orang dengan dilakukan melalui teknik total sampling, sehingga seluruh responden yang memenuhi kriteria inklusi ditetapkan sebagai sampel penelitian, yaitu ibu hamil trimester III dengan usia gestasi 28–40 minggu yang memenuhi kriteria mengalami keluhan nyeri punggung, serta memenuhi persyaratan penelitian lainnya. serta kriteria eksklusi yaitu tidak memiliki komplikasi kehamilan (seperti plasenta previa, preeklasi, atau ancaman partus prematurus), serta tidak memiliki riwayat asma maupun hipersensitivitas terhadap bahan aromaterapi yang digunakan dalam penelitian. Instrumen penelitian berupa SOP Pelvic tilt exercise dan skala ukur Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur Tingkat nyeri. Alat utama yang digunakan Adalah difusser aromaterapi lavender dan ruangan. Sebelum intervensi dimulai, responden diminta mengisi lembar observasi dan melakukan penilaian mandiri terhadap intensitas nyeri yang dirasakan saat itu sebagai pretest.

Prosedur intervensi dimulai dengan pengukuran Tingkat nyeri menggunakan lembar observasi sebagai pretest. Intervensi berupa ruangan Diffuser aromaterapi yang telah ditetesi 2-3 tetes minyak esensial lavender murni dan pelvic tilt exercise. Intervensi ini dilakukan 10-15 menit 2 kali seminggu pagi dan sore selama 1 bulan berturut-turut oleh peneliti. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran posttest dengan menggunakan lembar observasi. Analisis normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk, yang dipilih karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Tahap selanjutnya adalah analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengevaluasi perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$).. Penyajian data dilakukan dengan menggunakan tabel dan penjelasan berupa narasi yang dilengkapi dengan penjelasan hasil pengujian statistik. Aspek etika penelitian diterapkan dengan memberikan penjelasan kepada responden sebelum memperoleh persetujuan

berpartisipasi (informed consent), serta menjamin kerahasiaan identitas dan seluruh data responden selama proses penelitian berlangsung.

3. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden	Jumlah	Persentasi
Umur	< 25 Tahun	7	35.0
	26-35 Tahun	10	50.0
	>36 Tahun	3	15.0
	Total	20	100
Pendidikan	SMP	0	0
	SMA	13	6 5.0
	Perguruan Tinggi	7	35.0
	Total	20	100
Pekerjaan	Bekerja	11	55.0
	Tidak Bekerja	9	45.0
	Total	20	100
Paritas	Primipara	6	30.0
	Multipara	10	50.0
	Grandemultipara	4	20.0
	Total	20	100
Usia Kehamilan	27-32 Minggu	8	40.0
	33-36 Minggu	7	35.0
	37-40 Minggu	5	25.0
	Total	20	100

Dari tabel 1 terlihat bahwa ada 20 responden ibu hamil, dengan usia dominan 26–30 tahun sebanyak 10 orang (50,0%), sedangkan kelompok usia di atas 35 tahun hanya terdapat 3 ibu hamil (15,0%). Pendidikan terbanyak adalah SMA dengan 13 orang (65.0%), sedangkan pendidikan minoritas adalah S1 dengan 7 orang (35.0%). Berdasarkan karakteristik status pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu hamil yang bekerja sebanyak 11 orang (55,0%), sedangkan sisanya adalah ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 9 orang (45,0%). Mayoritas ibu multipara berjumlah 10 orang (50,0%), sedangkan minoritas ibu grandemultipara berjumlah 4 orang (20,0%). Mayoritas ibu hamil dengan usia kehamilan 27-32 minggu berjumlah 8 orang (40.0%), sedangkan minoritas yang berusia kehamilan 37-40 minggu ada 5 orang (25.0%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelvic Tilt Exercise dan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum Intervensi	20	4	8	6.10	1.119
Sesudah Intervensi	20	1	4	2.60	0.754

Tabel 2 menunjukan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri punggung sebelum diberikan kombinasi *pelvic tilt exercise* dan aromaterapi lavender dengan nilai nonimnal sebelum diberikan intervensi sebesar 4 dan maksimum sebesar 8, rata-rata sebelum intervensi sebesar 6.10 dan Std. Deviation 1.119. Sedangkan nilai minimal sesudah diberikan intervensi hasil pengukuran menunjukkan skor terendah sebesar 1 dan skor tertinggi sebesar 4, dengan nilai rerata sebesar sesudah intervensi sebesar 2.60 dan Std. Deviation 0.754.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Tabulasi Pemberian Kombinasi Pelvic Tilt Exercise Terhadap Nyeri Punggung Pada

Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung		Mean			Z	Asymp. Sig (2-tailed)
		N	Mean	Sum		
Pre-Post	Negative Ranks	20	10.50	210.00	-3.951	.000
	Positive Ranks	0	.00	.00		
	Ties	0				
	Total	20				

Tabel 3 menunjukkan hasil uji Wilcoxon, di mana terdapat 20 responden dengan peringkat negatif, yang menandakan bahwa ada Sebanyak 20 responden ibu hamil menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung setelah diberikan intervensi. Dibandingkan sebelum intervensi. Positif ranks (0 responden) menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan intensitas nyeri punggung setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami perubahan tingkat nyeri punggung pengukuran analisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan nilai Z sebesar -3,951, yang mengindikasikan adanya perbedaan median yang signifikan secara statistik antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Selain itu, hasil uji statistik memperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

4. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, karakteristik hasil penelitian tentang 20 hasil analisis terhadap ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Klinik Mardianum memperlihatkan bahwa mayoritas responden responden berusia 25 sampai 35 tahun yaitu 60%. Usia ini dianggap sebagai usia yang paling sesuai untuk hamil karena organ reproduksi sudah berkembang dengan baik dan kondisi fisik ibu lebih stabil dibandingkan berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Namun, wanita hamil yang dalam usia reproduksi sehat tetap bisa merasakan sakit punggung karena perubahan posisi tubuh selama masa kehamilan. Ketika ibu hamil memasuki usia kehamilan yang lebih tua, tubuhnya akan terasa lebih berat dan pusat berat badan mengalami perubahan, sehingga dapat menimbulkan ketegangan pada otot-otot punggungnya. Selain itu, ibu-ibu yang berusia di atas 35 tahun lebih rentan mengalami nyeri punggung karena kemampuan otot dan sendi untuk meregang dan kembali ke bentuk semula mulai berkurang. Hasil penelitian (Rahma dan Sahrudi, 2024) menjelaskan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berusia antara 20 hingga 35 tahun. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa perubahan fisik selama kehamilan tetap bisa menyebabkan rasanya sakit di punggung, meskipun sang ibu berada dalam masa reproduksi yang sehat (Malahayati, 2024).

Berdasarkan karakteristik responden, distribusi tingkat pendidikan responden memperlihatkan bahwa sebagian besar memiliki pendidikan terakhir pada jenjang menengah, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). yang

mencapai 50,0%. Pendidikan seseorang memengaruhi kemampuannya untuk memahami informasi tentang kesehatan, termasuk cara mengatasi nyeri punggung yang terjadi saat hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Hastuti mengenai dampak pendidikan terhadap rasa nyeri di bagian punggung bawah hasil penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Sumarorong pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan secara signifikan dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laili (2019), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang bermakna terhadap keluhan nyeri punggung selama kehamilan. (Alvionita et al., 2025).

Sebagian besar orang yang menjawab dalam penelitian ini adalah para ibu yang sedang bekerja (45,0 persen). Pekerjaan dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik ibu hamil, yang berhubungan dengan timbulnya nyeri punggung. Ibu hamil yang melakukan pekerjaan berat atau berdiri terlalu lama cenderung lebih rentan mengalami sakit punggung dibandingkan ibu yang melakukan aktivitas yang lebih ringan. Aktivitas seperti menyapu, mencuci, memasak, dan mengangkat barang berulang-ulang pada ibu rumah tangga bisa menyebabkan otot punggung terasa lelah dan tegang. Sementara itu, ibu yang bekerja terlalu lama duduk atau berdiri juga bisa mengalami rasa nyeri yang sama karena postur tubuh yang tidak benar. Penelitian yang dilakukan oleh Anggriani dan Maryaningsih pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan jenis pekerjaan yang mereka lakukan. Aktivitas yang terlalu berlebihan membuat otot punggung lebih cepat lelah, sehingga memperparah rasa sakit yang terjadi (Hutari Puji Astuti, 2025).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jumlah kelahiran, sebagian besar responden memiliki lebih dari satu kali melahirkan yaitu 50,0%. Ibu dengan status multipara, yaitu yang telah melahirkan lebih dari satu kali. sering mengalami sakit punggung dibandingkan ibu pertama kali karena otot dan ligamen yang mendukung rahim sudah meregang selama kehamilan sebelumnya. Hal ini membuat kekuatan otot di daerah panggul dan perut berkurang, sehingga lebih mudah merasakan nyeri atau ketegangan pada bagian punggung bawah. Selain itu, pengalaman hamil sebelumnya membuat tubuh berubah posturnya, sehingga bisa meningkatkan kemungkinan mengalami nyeri punggung saat hamil lagi. Namun demikian, ibu yang sudah mengandung bayi lebih dari satu biasanya lebih bisa menyesuaikan diri dengan perubahan selama kehamilan karena sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya. Penelitian oleh Kraus (2015) menunjukkan bahwa wanita yang sudah melahirkan beberapa kali cenderung mengalami penurunan kekakuan otot di bagian punggung dan perut karena adanya tekanan berulang pada otot-otot tersebut selama kehamilan sebelumnya. Hal ini bisa membuat sakit punggung ketika hamil lagi (Mulia, 2024).

Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada rentang usia kehamilan 37-40 minggu di trimester III (masing-masing 60.0%). Kebanyakan responden berada pada trimester III. Pada trimester ini, ukuran rahim bertambah besar, sehingga menyebabkan perubahan bentuk tubuh ibu hamil. Perut yang

membesar membuat pusat berat badan bergeser ke depan dan memperparah kelengkungan punggung bagian bawah (lordosis), sehingga menyebabkan sakit punggung. Selain itu, hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan membuat ligamen dan sendi panggul menjadi lebih fleksibel dan longgar, agar siap untuk proses melahirkan. Kondisi ini membuat tubuh lebih sulit berada dalam kondisi stabil dan membuat bagian belakang tubuh merasa tidak nyaman.(Elkhapi, 2023).

Analisis univariat menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan kombinasi latihan pelvic tilt dan aromaterapi lavender.Nilai minimum sebelum intervensi adalah 4, nilai maksimum 8, rata-rata sebelum intervensi adalah 6,10 dan standar deviasi. Deviation 1.119. Sementara itu, nilai terendah setelah diberikan intervensi adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 4, rata-rata setelah intervensi sebesar 2,60 dan standar deviasi. Deviation 0.754. Latihan kemiringan panggul atau disebut juga pelvic tilt exercise adalah jenis latihan ini merupakan salah satu bentuk intervensi mobilitas yang bertujuan meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot inti (*core muscles*), sehingga mampu mendukung keseimbangan postur tubuh sebagai adaptasi terhadap peningkatan massa abdomen selama kehamilan. sehingga postur tubuh tetap terjaga normal (Depthi, 2016). Ulfah (2017) menjelaskan bahwa *pelvic tilt exercise* merupakan latihan yang memiliki prosedur sederhana sehingga dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan rumah. Intervensi ini diawali dengan posisi tubuh berbaring sebagai posisi dasar selama pelaksanaan latihan supaya mengurangi risiko terjadinya sindrom hipotensi supine. Tujuan melakukan gerakan memiringkan panggul adalah agar otot glutaeus maksimus menjadi lebih kuat dan mencegah terjadinya kelainan tulang belakang yang disebut hiperlordosis lumbal, seperti yang disebutkan oleh Widyastuti (2022).

Analisis bivariat menunjukkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya 20 responden dengan rank negatif, yang berarti ada 20 ibu hamil yang Mengalami perbaikan dalam rasa sakit punggung setelah mendapatkan perlakuan dibandingkan sebelumnya. Tidak ada ibu hamil yang merasakan nyeri punggung memburuk setelah mendapatkan perlakuan, seperti yang terlihat dari hasil positif (0 responden). Tidak ada ibu hamil yang tidak merasakan perubahan nyeri punggung sebelum dan setelah melakukan tes. Nilai Z adalah -3,951 ada perbedaan yang cukup besar dalam nilai tengah antara tes sebelum dan tes setelah. Nilai P yang signifikan yaitu 0.000 yang lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa perbedaan tersebut berarti secara statistik. Menurut (Sulasemi, 2022). Latihan pelvic tilt bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot yang terganggu karena beban perut meningkat, serta membantu memperbaiki postur tubuh, serta secara efektif meringankan rasa sakit pada punggung bawah pada ibu hamil di trimester ketiga. Seperti yang diteliti oleh Berdasarkan Endang (2020), *pelvic tilt exercise* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Mekanisme kerjanya meliputi peningkatan kekuatan otot *gluteus maximus*, otot abdomen, dan stabilitas pelvis sebagai penunjang fungsi sendi. Selain itu, latihan ini dapat mengurangi ketegangan pada ligamen pelvis, sehingga berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya gangguan pada

sistem muskuloskeletal. pada struktur otot dan tulang yang bisa terjadi selama atau setelah kehamilan (Nurhanifah, 2025).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 responden ibu hamil, diperoleh temuan bahwa pada trimester ketiga di Klinik Mardianum Medan Kota pada tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi latihan pelvic tilt dan aromaterapi lavender memiliki dampak signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung. Hal ini terbukti melalui penurunan rata-rata nyeri punggung yang terjadi dari 6,10 sebelum tindakan menjadi 2,60 setelah tindakan. Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik.

6. Daftar Pustaka

Malahayat, (2024). *EFEKTIVITAS PELVIC TILT EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK ASTI MEDICAL CENTER KOTA KARAWANG*. *6*.

Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., Sri, A., Handayani, H., Jl, A., Lama, A., Amal, K. P., Timur, K. T., & Tarakan, K. (2025). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimister II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024 Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Borneo Tarakan , Indonesia Fakultas Kesehatan , Universitas Mega Buana Palopo , Indonesia*.

Dwi Hendriani, Syamsiah, E. A. (2023). *The Effect of Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy*. *1*.

Elkhapi, N. (2023). *Hubungan Usia Kehamilan , Paritas , Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023*. *3*, 6411–6425.

Hutari Puji Astuti. (2025). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN DI PUSKESMAS SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN*. 1–13.

Jihada, S. M., & Ranti, R. A. (2024). *Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit*. *1*(6), 503–511.

Kurniyati. (2025). *MASSAGE EFFLEURAGE KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER BERPENGARUH TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL EFFLEURAGE*. *13*(1), 51–61.

Mulia. (2024). *ETIKA DALAM PENELTIAN ILMIAH Yumesri1,*. *15*(2), 63–69.

Nurhanifah, T. (2025). *Pengaruh Teknik Pelvic Tilt terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangdoro*. *3*, 88–97.

Pinta, B. P. (2025). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tiga Juhar Kecamatan STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023 teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang*. *September*, 42–49.

Suryanti et al. (2025). *Asuhan*

Kebidanan Komprehensif Pada Ny "N"G2p1a0 Uk 36 Minggu Dengan Kehamilan Normal Masalah Nyeri Punggung Oleh. *15*(2), 118–127.

Widyastuti, D. E. (2022). *PENDIDIKAN KESEHATAN LATIHAN KEMIRINGAN PANGGUL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD NGIMBANG KOTA LAMONGAN*.

Yosefina, C., & Samson. (2026). *Efektivitas Kombinasi Kompres Air Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III : quasi-experimental one-group pretest – posttest design*. *4*(4), 11440–11447.

Yuliaswati, E. (2025). *PENGARUH KOMBINASI EFFLEURAGE MASSAGE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RS X DENPASAR THE EFFECT OF COMBINATION OF EFFLEURAGE MASSAGE AND LAVENDER AROMATHERAPY ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD Prog*. *02*(1), 1–8.