

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>
Vol. 4, No. 1, Tahun 2024, Halaman 9 - 17
e-ISSN 2776-5628

PELATIHAN DAN EDUKASI SENAM *PELVIC ROCKING* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Melania Asi^{1*}, Arsulfa², Heyrani³, Hesti Resyana⁴, Andi Malahayati⁵

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; melania.asi@gmail.com

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; arsulfaahmad@gmail.com

³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; ranihey6@gmail.com

⁴Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; hesty.resyana1984@gmail.com

⁵Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; malahayati0581@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: melania.asi@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan memberikan banyak ketidaknyamanan muncul salah satunya nyeri punggung yang dapat mengganggu aktivitas ibu. Berbagai terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu ibu meringankan nyeri punggung selama kehamilan. Metode non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah senam *pelvic rocking*. Pentingnya pengaplikasian senam tersebut sehingga perlu adanya pemberian informasi dan pendidikan kesehatan tentang senam *pelvic rocking* yang dapat melatih ibu hamil. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan senam *pelvic rocking*. **Metode:** sasaran kegiatan adalah ibu-ibu hamil trimester III yang ada di Desa Bajoe. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan dengan dua kali pertemuan Dimana pada pertemuan pertama diberikan edukasi dan simulasi senam *pelvic rocking*, selanjutnya pada pertemuan kedua yaitu dua minggu setelah pertemuan pertama dilakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta kegiatan. **Kesimpulan:** hasil kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam melakukan senam *pelvic rocking*.

Kata kunci: ibu hamil, *pelvic rocking*, pelatihan.

ABSTRACT

Background: Labor pain can cause stress that leads to excessive release of hormones such as catecholamines and steroids, these hormones can cause smooth muscle tension and vasoconstriction of the uterus, decrease the circulation of the uteroplacenta, blood flow and oxygen to the uterus, and cause uterine ischemia which makes the impulse increase. The non-pharmacological method used to reduce pain and accelerate head lowering is pelvic rocking gymnastics using a gym ball where sitting straight on the ball, the earth's gravitational force will help the bottom of the fetus descend to the pelvis so that labor becomes shorter. The importance of the application of gymnastics is so that it is necessary to provide information and health education about pelvic rocking gymnastics that can train pregnant women. *Objective:* to improve the knowledge and ability of pelvic rocking gymnastics. *Method:* the target of the activity is pregnant women in the third trimester in Bajoe Village. This activity was carried out for 1 month with two meetings where at the first meeting education and simulation of pelvic rock-

ing gymnastics were given, then at the second meeting, two weeks after the first meeting, an evaluation of the understanding of the participants was carried out. Conclusion: the results of this activity can increase the mother's knowledge and ability to do pelvic rocking gymnastics.

Keywords: pregnant women, pelvic rocking, training.

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada ibu baik secara fisiologis maupun psikologis (Natalia and Handayani, 2022). Semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak perubahan yang dirasakan ibu hamil (Natalia and Handayani, 2022). Seiring pembesaran uterus pada kehamilan, pusat gravitasi tubuh berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan sikap tubuhnya. Sikap tubuh ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung bagian bawah (Amalia et al., 2023).

Nyeri punggung dapat berubah menjadi keluhan yang serius dan dapat membuat ibu lelah secara fisik, emosional dan mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, seperti istirahat dan konsentrasi serta komunikasi dengan orang lain (Gozali et al., 2020). 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 coccyges* dan 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).

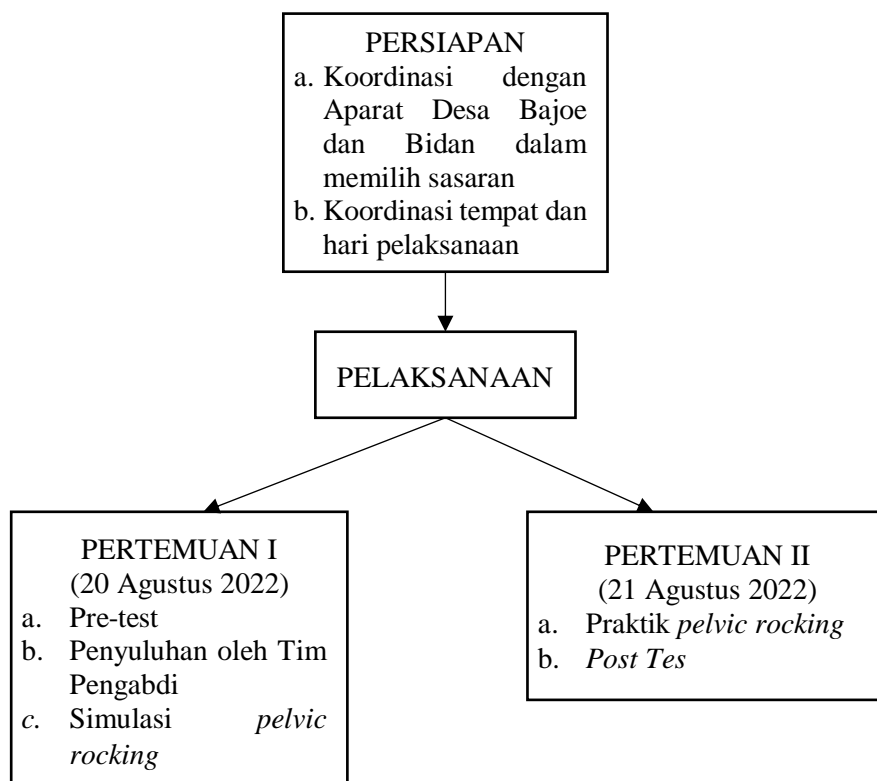
Salah satu gerakan ringan yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah pelaksanaan latihan gerak panggul atau dikenal dengan istilah *pelvic rocking*. *Pelvic rocking* sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan. *Pelvic rocking* 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

Metode dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan simulasi senam *pelvic rocking*. Terdapat beberapa tahapan kegiatan yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Sosialisasi pelaksanaan penerapan PKM ini dilakukan dengan cara melakukan edukasi dan praktik dan pemberdayaan kepada ibu hamil Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Bajoe
2. Tahap Pelaksanaan pada tanggal 20 Agustus 2022
 - a. Kegiatan ini diawali dengan mengumpulkan ibu hamil. Selanjutnya ibu hamil tersebut diberikan pretest dengan menggunakan kuisioner tentang *pelvic rocking*
 - b. Meminta ibu hamil untuk mempraktikkan senam *pelvic rocking* sebagai pretest untuk mengetahui kemampuan awal ibu hamil.
 - c. Memberikan praktik senam *pelvic rocking* sebagai bentuk latihan yang ditujukan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III. Adapun langkah-langkah senam ini adalah sebagai berikut:
 - 1) Peserta duduk di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola terjaga.
 - 2) Dengan tangan di pinggang atau di lutut, gerakkan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan.
 - 3) Tangan tetap dipinggang, lakukan gerakkan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan.
 - 4) Dengan tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar pinggul searah jarum jam dan sebaliknya seperti membentuk lingkaran atau hula hoop.
 - 5) Kemudian lakukan gerakan pinggul seperti spiral maju dan mundur.
3. Tahap Evaluasi pada tanggal 21 Agustus 2022
Mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang senam *pelvic rocking* dan melakukan senam.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabmas

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data kegiatan diperoleh data sebagai berikut:

1. Karakteristik Ibu Hamil

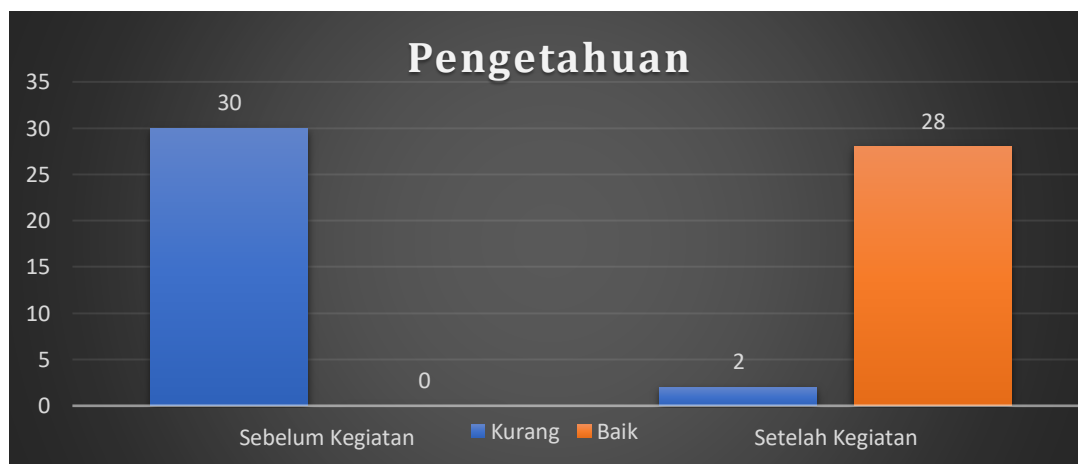
Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Karakteristik	f	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	1	3,3
20-35 tahun	26	86,7
>35 tahun	3	10
Gravida		
Primigravida	3	10
Multigravida	27	90

Berdasarkan karakteristik umur diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu 26 orang (86,7%), dan paling sedikit pada umur <20 tahun yaitu 1 orang (3,3%). Ibu hamil di Kecamatan Soropia rata-rata memiliki umur ideal untuk hamil.

Berdasarkan karakteristik Gravida diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar kategori multigravida yaitu 27 orang (90%). Terdapat juga ibu primigravida yaitu 8 orang (10%).

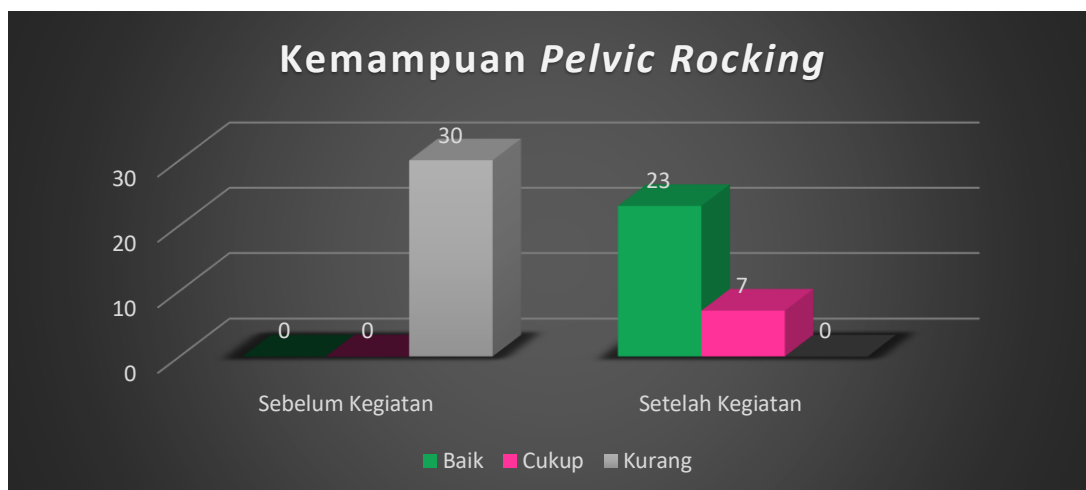
2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Pelvic Rocking*



Gambar 2. Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan pengetahuan dasar ibu hamil tentang *pelvic rocking* berada pada kategori kurang. Setelah diberikan edukasi, sebagian besar ibu hamil yaitu 28 orang (93%) mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik, namun masih ada 2 (7%) ibu hamil yang berada pada kategori kurang.

3. Kemampuan Praktik *Pelvic Rocking*



Gambar 3. Kemampuan *Pelvic Rocking*

Gambar tersebut menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil belum mengetahui tentang *pelvic rocking* sehingga keterampilannya berada pada kategori kurang (10%). Kemampuan ibu hamil dalam mempraktikkan *pelvic rocking* mengalami peningkatan setelah diberikan simulasi oleh tim pengabdian dimana terdapat 23 orang (77%) dengan kategori baik dan 7 orang (23%) dengan kategori cukup.

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 20-21 Agustus 2022 di Balai Desa Bajoe yang merupakan daerah binaan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. Kegiatan tersebut berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan.



Gambar 4. Pemberian Edukasi oleh Tim Pengabdian

2. 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 2 ibu hamil yang kategori pengetahuannya masih termasuk kurang walaupun sudah mengalami peningkatan terutama pada pertanyaan tentang fungsi senam dan tahapan gerakan senam. Hal tersebut setelah dilakukan wawancara karena ibu tidak konsentrasi pada saat pemberian edukasi disebabkan anaknya rewel dan tidak membawa kacamata sehingga tidak melihat materi yang diberikan.

Pengetahuan atau kognitif yang didapatkan melalui panca indera merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan atau pemahaman dipengaruhi oleh sumber informasi yang dapat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya perilaku yang baik (Naningsih et al., 2022).

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.

3. Kemampuan 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 7 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).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan yang dilakukan pada ibu hamil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam *pelvic rocking* dan kemampuan praktik senam *pelvic rocking*. Kegiatan pelatihan ini perlu dilakukan rutin sehingga ibu hamil mendapatkan manfaat dari senam ini yaitu mengatasi keluhan nyeri punggung.

PERNYATAAN
Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada Poltekkes Kemenkes Kendari yang telah membiayai kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga kepada Pemerintah Kecamatan Soropia, Bidan Puskesmas Soropia, Kepala Desa Bajoe yang telah berpartisipasi aktif dalam proses pelaksanaan kegiatan.

Pendanaan

Sumber dana kegiatan berasal dari DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari Tahun 2022.

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.
- Amin, D.R., 2023. Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG J. Pengabdi. Masy. Berkemajuan* 7, 1752. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16008>
- 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>
- 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.
- 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.
- 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. Pengabdi. 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.
- Notoatmodjo, S., 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta, Jakarta.
- 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.

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.