



EDUKASI DAN PENERAPAN GYMBALL UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Juni Sofiana^{1*}, Khulasoh², Indah Nur Ratri³, Nafisah Imaniyah⁴, Nanda Nisa Sholehah⁵, Nely Oktaviyanti⁶

¹⁻⁶Universitas Muhammadiyah Gombong



***Corresponding author**

Juni Sofiana

Email : corresponding author

HP: +62 878-3755-2116

Kata Kunci:

Edukasi;
Gymball;
Ketidaknyamanan;
Nyeri Punggung;
Ibu Hamil;

Keywords:

Education;
Gymball;
Discomfort;
Back Pain;
Pregnant Woman

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang normal dan alamiah yang dialami oleh seorang wanita, dimana banyak terdapat perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan dapat menyebabkan beberapa ketidaknyaman diantaranya nyeri ulu hati, sulit tidur (*insomnia*), kelelahan, hipersaliva (*ptyalism*), sakit punggung. Sekitar 70% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada punggung karena terjadi perubahan pada otot-otot tulang punggung akibat penarikan atau ketegangan di daerah tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Gymball dan mampu menerapkan gymball guna mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil & menerapkan gymball untuk mengatasi ketidaknyamanan. Hasil pengabdian masyarakat : Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 7 ibu hamil yang mengikuti kegiatan, 4 ibu hamil (57,1%) memiliki pengetahuan kurang, dan 3 ibu hamil (42,8%) memiliki pengetahuan cukup. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 7 ibu hamil (100%) memiliki pengetahuan baik. Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu: Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan ketidaknyamanan dan penerapan gymball.

ABSTRACT

Pregnancy is a normal and natural process experienced by a woman, where there are many changes both physically and psychologically. Physical changes in pregnancy can cause some discomfort including heartburn, insomnia, fatigue, hypersalivation (ptyalism), back pain. Around 70% of pregnant women experience



discomfort in the back due to changes in the muscles of the spine due to pulling or tension in the area. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about Gymball and be able to apply gymball to reduce back pain discomfort. The method of this community service is to provide counseling about discomfort in pregnant women & apply gymball to overcome discomfort. Community service results: Pretest results showed that of the 7 pregnant women who participated in the activity, 4 pregnant women (57.1%) had insufficient knowledge, and 3 pregnant women (42.8%) had sufficient knowledge. The results of the Posttest conducted after the counseling were 7 pregnant women (100%) had good knowledge. The conclusion of community service is: There was an increase in knowledge after counseling on discomfort and application of gymball.

PENDAHULUAN

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil tercatat di beberapa wilayah di Indonesia, bahkan saat ini mencapai tingkat sekitar 60-80%. Sekitar 70% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada punggung karena terjadi perubahan pada otot-otot tulang punggung akibat penarikan atau ketegangan di daerah tersebut. Seiring bertambahnya berat badan janin, sekitar 30% ibu hamil mengalami nyeri punggung karena perubahan postur tubuh, yang membuat tubuh ibu hamil membungkuk. Postur tubuh seperti ini menjadi penyebab utama terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil (Wardani, 2017).

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan sistem dalam tubuh ibu, termasuk sistem persendian (musculoskeletal) yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Perubahan ini disebabkan oleh Lengkungan dari vertebra lumbosakral yang meningkat saat uterus membesar, spasme otot karena tekanan pada saraf dan hormon yang meningkat menyebabkan kartilago didalam sendi-sendi besar menjadi lunak oleh karena kelelahan, posisi tubuh menjadi kurang baik, yakni menempatkan beban tegangan pada punggung, bukan pada paha. Meskipun normal, tetap perlu diberikan pencegahan dan perawatan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu ketidaknyamanan yang umumnya terjadi pada ibu hamil, terutama ibu hamil Trimester III yakni nyeri punggung. Keadaan ini menyebabkan gangguan tidur dan perubahan suasana hati pada ibu hamil (Gharaibeh et al., 2018). Seorang bidan bertugas untuk memberikan pelayanan pada ibu hamil dan dapat memberikan informasi setiap ketidaknyamanan yang dapat dialami oleh ibu hamil dan memberikan intervensi sesuai kewenangannya. Nyeri punggung bawah dan nyeri panggul sering terjadi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dimana dalam beberapa kasus rasa sakit dapat menyebar ke pantat, tungkai dan kaki. Bagi banyak ibu hamil, rasa sakit ini bisa menjadi sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu tidur dan berkontribusi pada tingginya tingkat cuti sakit.

Penanganan non-farmakologi untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung selama kehamilan melibatkan berbagai pendekatan, termasuk intervensi pendidikan

yang diawasi, terapi panas dan dingin, pijat, relaksasi, dan latihan ringan. Salah satu metode terapi non-farmakologi yang populer saat ini adalah Gymball. Gymball merupakan bola terapi fisik yang dapat mendukung perkembangan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi.

Ibu merupakan salah satu orang yang berperan sangat penting terhadap kesehatan dirinya selama hamil. Namun, masih banyak ibu yang belum mengetahui cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung secara non farmakologis. Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait ketidaknyamanan ibu hamil dan penerapan gymball.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di PMB Farida Rina pada bulan November 2024. Peserta pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil sejumlah 7 orang. Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan pada ibu hamil dilakukan melalui kegiatan tatap muka. Dalam kegiatan ini menggunakan metode pemaparan materi dengan ceramah dan diskusi mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung dan gymball. Media yang digunakan audio visual dan leaflet. Kegiatan evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil menggunakan kuesioner yang dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan. Hal ini untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian materi melalui penyuluhan. Materi penyuluhan mengenai “ketidaknyamanan ibu hamil dan gymball” Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk meresh dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait apa itu ketidaknyamanan, macam macam ketidaknyamanan, cara mengatasi ketidaknyamanan. Dengan diberikannya materi ini diharapkan ibu hamil yang mengikuti kegiatan semakin paham mengenai ketidaknyamanan pada ibu hamil dan dapat menerapkan gymbal untuk mengurangi nyeri punggung. Proses penyuluhan ini diikuti dengan baik oleh semua ibu hamil sebanyak 7 ibu yang hadir.

Pengukuran Tingkat Pengetahuan ibu hamil (Kegiatan *Pre test dan Post Test*). Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum penyuluhan, *pre test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu hamil mengenai ketidaknyamanan ibu hamil. Sehingga dapat diukur efektivitas proses kegiatan terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu. Kegiatan *post test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Kegiatan *pretest* dan *post test* diikuti oleh 7 ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Pretest tingkat pengetahuan Ibu hamil

Pengetahuan gizi	frekuensi	prosentase (%)
cukup	3	42,8%
kurang	4	57,1%

Menurut tabel 1. Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 7 ibu hamil, 4 ibu (57,1%) memiliki pengetahuan masih kurang, 3 ibu (42,8%) mempunyai pengetahuan yang

cukup. Ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang belum tahu tentang cara mengatasi nyeri punggung dengan gymball.

Tabel 2. Hasil Post test tingkat pengetahuan ibu hamil

Pengetahuan gizi	frekuensi	prosentase (%)
baik	5	71,4
cukup	2	28,5
Jumlah	7	100

Sesuai tabel 2. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 5 ibu (71,4%) memiliki pengetahuan baik, 2 ibu (28,5%) memiliki pengetahuan cukup. Kegiatan ini dapat merefresh pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung & gymball. Hasil pretest dan post test tentang pengetahuan nyeri & gymball terdapat kenaikan yang signifikan. Terlihat bahwa sebelum pretest, ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (57,1%). Sedangkan hasil posttest diketahui bahwa sebanyak 5 ibu (71,4%) memiliki pengetahuan baik. sehingga kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung & gymball.

Masih ada ibu hamil yang belum mengetahui terkait penanganan ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan, sehingga banyak ibu belum menerapkan gymball selama kehamilan. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil sangat mempengaruhi proses penerapan gymball sebagai upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo, penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010)

Dengan diadakannya edukasi dan penerapan gym ball dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil selama kehamilan. Penerapan gymball juga dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. (Janah et al., 2023). Gym ball selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Salah satu gerakan latihan gym ball berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Gerakan ini dapat memodifikasi dalam merubah sensasi nyeri yang datang sebelum mencapai korteks serebri dan menimbulkan rasa nyeri.

Latihan gym ball merubah sensasi dan mengobati nyeri punggung bawah. Selain itu juga kelemahan pada kompleksitas panggul dan lumbo pelvis berkaitan kronik instabilitas. Latihan gym ball akan meningkatkan kekuatan otot-otot stabilisator trunkus seperti otot multifidus, erector spinae dan abdominal (transversus, rektus, dan

oblikus). Efek positif lain dari latihan gym ball yaitu mengurangi ketidakseimbangan kerja otot sehingga meningkatkan efisiensi gerak. (Anggraini et al., 2022)

Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan hasil penelitian Anggraini 2022, dengan judul literature review untuk mengetahui efektivitas gym ball terhadap skala punggung ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan gym ball, terjadi penurunan skala nyeri yaitu penelitian pertama dari skala 8 menjadi skala 4 dan pada penelitian kedua dari skala 4-6 menjadi skala 1-3.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Ni'mah & Sulistyaningsih tahun 2024 dengan judul pengaruh tehnik gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Hasilnya menunjukkan nilai p-value = 0,001 sehingga $0,001 < 0,05$ berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian tehnik gymball terhadap penurunan tingkat nyeri punggung. Dengan demikian semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan nyeri punggung dan gymball diharapkan ibu dapat mengatasi serta mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yang terjadi selama hamil.



Gambar 1. *Proses Penerapan Gymball untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung*

KESIMPULAN

Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu : Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dan penerapan gymball. Saran untuk pengabdian selanjutnya : ibu hamil bisa melakukan gymball dengan kombinasi aroma therapy untuk lebih rilekskan badan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review: Gym Ball Exercise for Lower Back Pain in the Third Trimester of Pregnant Woman. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 168–172. <https://heanoti>.
- Diwanto, Y. P. (2020). Edukasi Dan Pelatihan Gym Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika*, 187–190.
- Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2024). Efektifitas Teknik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 97–110. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.739>
- Notoatmodjo, S.(2010). *“Metodologi Penelitian Kesehatan”*, Jakarta : Rineka Cipta.
- SITUMORANG, R. B., RAHMAWATI, D. T., & SYAFRIE, I. R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Viky Agalara, P., Salsabila Hafilah, R., Erlinda, S., & Vallen Ika Puspita, N. (2020). Literature Review Ke Efektifitas Penggunaan Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung. *Konferensi Nasional Dan Call Paper STIKES Telogorejo Semarang*, 64–70. www.google scholar.com.
- Janah, S. A. N., Kesumadewi, T., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ganjar agung kota metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593