

Pelatihan *Pelvic Rocking Exercise* Sebagai Upaya Pendampingan Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta

Pelvic Rocking Exercise Training as a Management of Back Pain in Pregnant Women at Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta

Darah Ifalagma^{1*}, Ana Yuliana², Anik Sulistiyanti³, Adisty Amalya Putri Handayani⁴

^{1,2,3,4}Prodi D3 Kebidanan Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Email penulis: darah_ifa@udb.ac.id

Alamat Kampus: Jl. KH Samanhuri no 93 Sondakan Laweyan Surakarta 57147

*Korespondensi penulis: darah_ifa@udb.ac.id

Article History:

Received: Juli 31, 2024;

Revised: August 14, 2024;

Accepted: August 28, 2024;

Online Available: August 30, 2024;

Keywords: *Pelvic Rocking Exercise; Back Pain, Pregnant mother*

Abstract: *Posyandu Kemuning is one of the posyandu in Sondakan Laweyan Subdistrict, Surakarta and is included in the UPT Puskesmas Pajang Surakarta area. Posyandu Kemuning has 20 health cadres. Like posyandu in general, the monthly activity at Posyandu Kemuning is checking babies and toddlers and pregnant women. Data for April 2024 showed that the number of pregnant women was 23, with details of 6 pregnant women in the first trimester, 7 pregnant women in the second trimester and 10 pregnant women in the third trimester. Of the 10 pregnant women in the third trimester, all experienced complaints of back pain and had not received assistance from cadres. The negative impact of back pain is interference in daily physical activities. Back pain that is not treated properly in pregnant women can cause poor quality of life for the mother. The priority problem found at Posyandu Kemuning was the limited knowledge and skills of cadres in assisting pregnant women with back pain. Cadres do not understand about back pain during pregnancy and do not have the complementary Pelvic Rocking Exercise skills to treat back pain during pregnancy. The focus of this community service activity is to provide training to cadres on Pelvic Rocking Exercise as an effort to assist in handling back pain for pregnant women at Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta. The method used consists of 6 stages, namely Preparation, Apperception, Training, Post-training assistance, Evaluation and Termination of activity results. The results of the activity were that cadres' knowledge in the good category before and after counseling increased by 25%, most of the cadres' skills regarding Pelvic Rocking Exercise were in the good category, namely 13 cadres (65%). Cadre assistance activities in treating back pain in pregnant women at Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta have gone well. Cadres are committed to carrying out and implementing the results of activities in assisting pregnant women.*

Abstrak

Posyandu Kemuning merupakan salah satu posyandu di Kelurahan Sondakan Laweyan Surakarta dan termasuk Wilayah Binaan UPT Puskesmas Pajang Surakarta. Posyandu Kemuning memiliki 20 kader kesehatan. Seperti posyandu pada umumnya, kegiatan bulanan di Posyandu Kemuning adalah pemeriksaan bayi-balita dan ibu hamil. Data bulan April 2024 jumlah ibu hamil 23 orang dengan rincian 6 ibu hamil trimester I, 7 ibu hamil trimester II dan 10 ibu hamil trimester III. Dari 10 ibu hamil trimester III, secara keseluruhan mengalami keluhan nyeri punggung dan belum mendapat pendampingan dari kader. Dampak negatif dari nyeri punggung adalah gangguan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik pada ibu

hamil dapat menyebabkan buruknya kualitas hidup ibu. Permasalahan prioritas yang ditemukan di Posyandu Kemuning adalah keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pendampingan ibu hamil dengan nyeri punggung. Kader belum memahami tentang nyeri punggung masa kehamilan dan belum memiliki keterampilan komplementer *Pelvic Rocking Exercise* sebagai penanganan nyeri punggung masa kehamilan. Fokus kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan pada kader tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagai upaya pendampingan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta. Metode yang digunakan terdiri dari 6 tahap yaitu Persiapan, Apersepsi, Pelatihan, Pendampingan pasca pelatihan, Evaluasi, dan Terminasi hasil kegiatan. Hasil kegiatan adalah pengetahuan kader dalam kategori baik sebelum dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 25%, keterampilan kader tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagian besar dalam kategori baik yaitu 13 kader (65%). Kegiatan pendampingan kader dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta telah berjalan dengan baik. Kader berkomitmen akan melaksanakan dan menerapkan hasil kegiatan dalam pendampingan pada ibu hamil.

Kata Kunci : *Pelvic Rocking Exercise*; Nyeri Punggung, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Posyandu Kemuning merupakan salah satu posyandu di Kelurahan Sondakan Kecamatan Laweyan Kota Surakarta dan termasuk dalam Wilayah Binaan UPT Puskesmas Pajang Surakarta. Posyandu Kemuning memiliki 20 kader kesehatan. Seperti posyandu pada umumnya, kegiatan bulanan di Posyandu Kemuning adalah pemeriksaan bayi-balita dan ibu hamil. Data bulan April 2024 jumlah bayi dan balita di lingkup Posyandu Kemuning kurang lebih 50 anak, dan jumlah ibu hamil 23 orang dengan perincian 6 ibu hamil trimester I, 7 ibu hamil trimester II dan 10 ibu hamil trimester III. Dari 10 ibu hamil trimester III, secara keseluruhan mengalami keluhan nyeri terutama dibagian punggung bawah. Secara teori, hal ini disebabkan karena bertambahnya usia kehamilan sehingga mempengaruhi postur ibu. Sejauh ini, belum ada pendampingan kader kesehatan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Dampak negatif dari nyeri punggung adalah gangguan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik pada ibu hamil dapat menyebabkan buruknya kualitas hidup ibu.

Kegiatan pelayanan Posyandu secara umum mencakup pelayanan 5 meja yaitu pendaftaran, penimbangan dan pengukuran, pencatatan, penyuluhan dan pelayanan kesehatan. Dalam pelayanan ibu hamil, Posyandu Kemuning sudah melaksanakan pelayanan 5 meja posyandu. Meja 1 pendaftaran peserta posyandu dengan mengecek nomor register sesuai data terdaftar atau status tamu. Meja 2 penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran lengan atas menggunakan alat ukur yang sudah sesuai standar. Meja 3 pencatatan hasil pemeriksaan pada buku register hasil. Meja 4 melayani penyuluhan jika diperlukan, serta pelayanan gizi dengan pemberian makanan tambahan sesuai menu gizi seimbang. Meja 5 pelayanan kesehatan jika diperlukan.

Posyandu Kemuning sudah melaksanakan 5 meja pelayanan pada ibu hamil namun belum optimal. Meja 2 pelayanan sebatas pemeriksaan meliputi berat badan, tinggi badan dan lingkaran lengan atas. Belum dilakukan deteksi ketidaknyamanan dan komplikasi pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader tentang deteksi ketidaknyamanan dan komplikasi pada ibu hamil. Padahal, deteksi dini gangguan kehamilan sangat penting terutama kehamilan trimester III dimana ibu memasuki persiapan persalinan. Semakin awal deteksi dilakukan maka bisa segera mendapat penanganan sehingga kehamilan berjalan lancar dan janin dalam keadaan baik sampai dengan persalinan. Ketidaknyamanan yang umum dan paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung, bila tidak segera ditangani akan dapat berdampak pada nyeri punggung jangka panjang yang meningkatkan risiko nyeri punggung postpartum dan nyeri punggung bawah kronis dan memerlukan waktu yang lama untuk proses penyembuhan. Pemeriksaan nyeri punggung bisa menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)*. Kondisi eksisting mitra selama ini menangani masalah kurangnya keterampilan kader dalam pendampingan ibu hamil adalah dengan mengikuti penyuluhan dari puskesmas Pajang, namun hal ini masih bersifat pasif karena hanya menunggu program penyuluhan di puskesmas. Program penyuluhan tidak selalu ada. Posyandu tidak pernah mengadakan kegiatan penyuluhan secara mandiri.

Meja 4 pelayanan penyuluhan belum optimal dikarenakan dilakukan tidak rutin. Penyuluhan diberikan jika ada informasi dari puskesmas. Jarang dilakukan penyuluhan tentang kesehatan dalam kehamilan, kecuali ada ibu hamil yang bertanya. Padahal dalam pelayanan kehamilan ada informasi yang wajib diberikan oleh tenaga kesehatan termasuk kader kepada ibu hamil meskipun tidak ditanyakan oleh ibu hamil, seperti ketidaknyamanan kehamilan, tanda bahaya kehamilan dan persiapan persalinan.

Meja 5 juga tidak dilaksanakan secara optimal dikarenakan tidak ada pelayanan kesehatan rutin. Hal ini dimungkinkan karena pemantauan hanya sebatas pemeriksaan fisik umum dan belum ada pendampingan ibu hamil dengan ketidaknyamanan atau komplikasi kehamilan. Sehingga masalah kesehatan pada ibu hamil tidak terdeteksi secara dini, apakah memerlukan pelayanan kesehatan maupun kebutuhan rujukan. Di Posyandu Kemuning jarang dilakukan pendampingan ibu hamil dengan ketidaknyamanan/ komplikasi kehamilan dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pelayanan kesehatan pada ibu hamil, termasuk pendampingan ibu hamil dengan nyeri punggung. Dalam hal ini, perlu diberikan pelatihan kader tentang pelayanan komplementer yang mudah, murah dan aman seperti *Pelvic Rocking Exercise*. Metode ini dapat diterapkan kader dalam memberikan

pendampingan pada ibu hamil trimester III yang umumnya sering mengalami nyeri punggung sehingga ibu bisa menjalani kehamilan dengan nyaman.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang nyeri punggung masa kehamilan dan cara deteksi dini, serta memberikan pelatihan *Pelvic Rocking Exercise* sebagai penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di Posyandu Kemuning. Kegiatan ini sebagai upaya untuk memberikan solusi terkait masalah yang ditemukan di Posyandu Kemuning sehingga dapat mendeteksi secara dini ketidaknyamanan/komplikasi kehamilan dan dapat segera diberikan pendampingan oleh kader kesehatan. Fokus kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan pada kader tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagai upaya pendampingan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta dengan sasaran Kader Posyandu sejumlah 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Persiapan

Pada tahap ini diawali persamaan persepsi dalam 1 (satu) tim dan dilanjutkan persiapan alat, bahan dan perlengkapan. Tahap persiapan ini dilaksanakan oleh semua tim pengusul. Hal-hal yang dipersiapkan adalah :

- 1) Menyusun materi nyeri punggung masa kehamilan dan cara deteksi dini
- 2) Persiapan instrument deteksi nyeri punggung : *Numerical Rating Scale* (NRS)
- 3) Persiapan materi dan media pelatihan *Pelvic Rocking Exercise*

b. Apersepsi

Sosialisasi tahapan pelaksanaan kegiatan dengan kader Posyandu Kemuning, sebagai upaya pematangan kegiatan dan persiapan dari kelompok mitra dalam berperan aktif mendukung pelaksanaan kegiatan. Tahap apersepsi ini dilaksanakan oleh ketua dan anggota (dosen).

c. Pelatihan

Tahap 1 penyuluhan kader tentang nyeri punggung masa kehamilan dan cara deteksi dini menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Tahap 2 pelatihan kader tentang *Pelvic Rocking Exercise*. Metode pelatihan dengan pendekatan edukasi, diskusi, demonstrasi dan *roleplay*. Tahap pelatihan dilaksanakan oleh semua tim pengusul (ketua dan anggota).

d. Pendampingan

Pendampingan pasca pelatihan yaitu implementasi metode *Pelvic Rocking Exercise* oleh kader pada ibu hamil saat kegiatan posyandu. Tahap pendampingan dilaksanakan oleh semua tim pengusul (ketua dan anggota).

e. Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pelatihan dilaksanakan dengan melakukan responsi pada kader. Evaluasi pendampingan pasca pelatihan, untuk dijadikan pertimbangan keberlanjutan pendampingan. Tahap evaluasi dilaksanakan oleh semua tim pengusul (ketua dan anggota).

f. Terminasi

Memastikan penyelesaian program sesuai dengan yang diharapkan yaitu kelompok mitra sudah mampu mandiri dan dapat menerapkan apa yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. Tahap terminasi ini dilaksanakan oleh ketua dan anggota (dosen). Tahap ini digunakan untuk memastikan keberlanjutan program PkM yaitu kelompok mitra (kader) mampu secara mandiri memberikan penatalaksanaan kepada ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung dengan metode *Pelvic Rocking Exercise*. Selain itu, tim PkM juga bersedia memberikan konsultasi sewaktu-waktu apabila kader membutuhkan saran atau pendampingan.

3. HASIL

Kegiatan pelatihan pada kader tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagai upaya pendampingan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini berupa penyuluhan tentang nyeri punggung pada ibu hamil dan pelatihan *Pelvic Rocking Exercise* dengan sasaran 20 kader posyandu.

Tabel 1. Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	5	25%	10	50%
Cukup	7	35%	7	35%
Kurang	8	40%	3	15%
Jumlah	20	100%	20	100%

Tabel 2. Keterampilan Kader Tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagai Upaya pendampingan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil

Keterampilan Kader	Frekuensi	Persentase
Baik	13	65%
Cukup	5	25%
Kurang	2	10%
Jumlah	20	100%

4. DISKUSI

Berdasar tabel 1, diketahui pengetahuan kader tentang nyeri punggung pada ibu hamil sebelum penyuluhan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 8 kader (40%), sedangkan pengetahuan kader tentang nyeri punggung pada ibu hamil sesudah penyuluhan sebagian besar dalam kategori baik yaitu 10 kader (50%). Pengetahuan kader dalam kategori baik sebelum penyuluhan sejumlah 25% dan setelah penyuluhan menjadi 50%, sehingga diketahui mengalami peningkatan sebesar 25%.



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Nyeri Punggung Ibu Hamil

Berdasar tabel 2, diketahui keterampilan kader tentang *Pelvic Rocking Exercise* sebagai upaya pendampingan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil sebagian besar dalam kategori baik yaitu 13 kader (65%). Hasil ini didapatkan setelah kader mendapatkan pelatihan melalui demonstrasi, roleplay dan mencoba secara mandiri melakukan *Pelvic Rocking Exercise* dengan pendampingan tim pelaksana.



Gambar 2. Media Pelatihan tentang *Pelvic Rocking Exercise*



Gambar 3. Pelatihan *Pelvic Rocking Exercise*

5. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan kader dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil di posyandu kemuning sondakan laweyan surakarta telah berjalan dengan baik. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan tentang nyeri punggung pada ibu hamil dan cara deteksi dini, serta pelatihan *Pelvic Rocking Exercise* sebagai cara penanganan nyeri punggung pada ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader setelah dilakukan kegiatan. Kader berkomitmen akan melaksanakan dan menerapkan hasil kegiatan dalam setiap agenda posyandu dan saat melakukan pendampingan pada ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dari Universitas Duta Bangsa Surakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Dian Juni Ekasari, Prasida Yunita, & Rachmawati Abdul Hafid. (2022). Pengaruh pemberian pelvic rocking exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3). <https://103.124.199.146/index.php/zonabidan/article/view/1048>
- Djupri, D. R., Said, I., Irawati, H. R., & Manggabarani, S. (2022). The effect of pelvic rocking exercise and Buteyko exercise on reducing primary dysmenorrhea pain levels. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 22–26. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i1.1938>
- Eva Santi Hutaosoit, Yessi Azwar, Deby Yanthina, Novi Yanti, Donny Hendra, & Siska Mulyani. (2022). Pengaruh pelvic rocking terhadap penurunan intensitas nyeri trimester II. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Gau, M. L., Chang, C. Y., Tian, S. H., & Lin, K. C. (2021). Effects of birth ball exercise on pain and self-efficacy during childbirth: A randomized controlled trial in Taiwan. *Midwifery*, 27(6), e293–e300.
- Huda Rohmawati, Weni Tri Purnani, Dessy Lutfiasari, & Agung Nugroho Widhi. (2023). The effect of pelvic rocking on back pain intensity in third trimester pregnant women. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(1), 85–88. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i1.430>
- Hutaosoit, E. S., Azwar, Y., Yanthina, D., Yanti, N., Hendra, D., & Mulyani, S. (2022). Pengaruh pelvic rocking terhadap penurunan intensitas nyeri trimester III.
- Ifalahma, D., Yuliana, A., Rahayuningrum, I. O., & Asri, N. K. H. (2024). The effectiveness of a combination of lemon (Citrus) aromatherapy and acupressure massage in reducing emesis gravidarum in pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1549–1556. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3162>
- Ifalahma, D., Yuliana, A., Wahyudi, T., Kartika Hayu Ashri, N., & Setiyani, D. (2023). Pendampingan kader dalam penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta. *Jurnal Pedimas Pasifik*, 2(02), 79–85. Retrieved from <https://jurnalteknik.univpasifik.ac.id/index.php/JPPAS/article/view/83>
- Kanedi, M. (2019). Effect of pelvic rocking exercise using the birth ball on fetal lie, attitude, and presentation. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(4), 461–466. ISSN 2330–4456
- Kasmandra. (2020). Efektivitas pelvic tilt exercise terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Husniyati dan PMB Ria Tisnawati Kota Palembang. *Jurnal Kebidanan*, 3(4).

- Lestari, P. A., Siswanti, P., Munafiah, D., & Mujahidah, S. (2021). Effectiveness of pelvic rocking and gym ball exercise against duration of labor in the first stage. In Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH) (pp. 10.2991/assehr.k.210304.155).
- Lestari. (2018). Perbedaan gerakan goyang panggul ke kanan-kiri, ke depan-belakang dan utar menggunakan bola kelahiran terhadap kadar betaendorphin di puskesmas. *Jurnal Kebidanan*, 3(4).
- Purnani, W. T. (2015). Pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Blabak Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 5(1).
- Rose Neil W. (2018). *Panduan lengkap: Perawatan kehamilan*. Dian Rakyat.
- Sa'adah, A., Sulistyaningsih, S., & Marfu'ah, S. (2023). Pelvic rocking exercise untuk penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 312–321. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.513>
- Tiran, D. (2017). *Mual dan muntah kehamilan: Seri asuhan kebidanan*. Kedokteran EGC.
- Tunggal, T., Setiawati, E., & Heryanti, A. (2021). Revitalisasi posyandu dan pelatihan kader tentang pelaksanaan kegiatan posyandu sistem 5 meja. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 1(2), 90–97.
- Yuliana, A., & Putri, S. A. (2021). Faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu dalam kelas hamil di Desa Ngasinan Sukoharjo pada era new normal. *Prosiding Sikesnas*.
- Yuliana, A., Kumala, T., Putri, D., Freitas, A., & Soares, F. (2022). The effectiveness of ginger herbal drink in reducing the frequency of nausea and vomiting in the first trimester pregnant women. In Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, 3(1), 119–124.
- Yuliana, A., Sulistiyanti, A., & Ifalahma, D. (2024). Literatur review: Acupressure pericardium (P6) therapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women. In Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, 5(1), 147–152. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v5i1.2866>