

*GYMBALL TECHNIQUE TO REDUCE BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN IN TONDOMULYO VILLAGE, JAKENAN
SUBDISTRICT, PATI REGENCY*

TEHNIK GYMBALL MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER
III DI DESA TONDOMULYO KECAMATAN JAKENAN KABUPATEN PATI

Siti Ni'amah¹, Yuli Irnawati²

STIKes Bakti Utama Pati/Prodi Pendidikan Profesi Bidan¹, Prodi Sarjana Kebidanan²

E-mail: sitiniamah6@gmail.com¹, yuliirnawati30@gmail.com²

SUBMITTED : FEB, 2026

ACCEPTED : APR, 2026

PUBLISHED : APR 30, 2026

Abstract

Community service activities are based on previous research by Siti Ni'amah in 2022 titled "Effectiveness of Pranayama Yoga and Gymball Techniques to Reduce Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester." This activity is an implementation of one aspect of the Tri Dharma of Higher Education. The community service was carried out in 2 meetings at the Tondomulyo Village Hall, Jakenen District, Pati Regency, attended by 1 midwife, 2 health cadres, and 15 pregnant women. The methods used in the community service activities include lectures, discussions, question-and-answer sessions, and pregnant women exercise practice using gymball techniques. As a result, the mothers' knowledge about gymball techniques increased, and their skills in performing gymball techniques improved, with pregnant women willing to apply gymball techniques to reduce back pain. As a follow-up, there is a subsequent program to conduct activities regularly in mothers' classes and provide gymball support equipment.

Keywords: *Gymball technique, reduces back pain*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat dilatar belakangi dari hasil penelitian sebelumnya oleh Siti Ni'amah Tahun 2022 dengan judul Penelitian "Efektivitas yoga pranayama dan teknik gymball untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III". Kegiatan ini sebagai penjabaran salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan di balai Desa Tondomulyo Kecamatan jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 1 bidan, 2 kader dan 15 ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktik senam dengan menggunakan tehnik gymball. Hasilnya pengetahuan ibu tentang tehnik gymball meningkat dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan tehnik gymball dan ibu hamil bersedia menerapkan tehnik gym ball untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan tindak lanjut adanya program lanjutan dengan melakukan kegiatan secara rutin di kegiatan kelas ibu dan penyediaan alat bantu gymball.

Kata kunci: *Teknik gymball, mengurangi nyeri punggung*

1. PENDAHULUAN

Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan sangat individual yang tidak dapat dirasakan atau dibagi dengan orang lain. Secara umum nyeri adalah suatu rasa tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri menyangkut dua aspek yaitu psikologis dan fisiologis yang keduanya dipengaruhi faktor-faktor seperti budaya, usia, lingkungan dan sistem pendukung, pengalaman masa lalu, kecemasan dan stress (Mardana & Tjahja, 2017).

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah

fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2019).

Berbagai metode untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan yang dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode farmakologi berpotensi memberikan efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin. Sedangkan metode nonfarmakologi cenderung lebih mudah dan aman untuk diberikan kepada ibu. Metode nonfarmakologi tersebut antara lain adalah hipnosis, *acupressure*, yoga, sentuhan terapeutik, *aromatherapy*, relaksasi, mendengarkan musik, kompres hangat, kompres dingin dan penggunaan *Gym ball* (Bobak, Lowdermilk & Jansen, 2012; Varney, 2007).

GymBall adalah terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca melahirkan. Manfaat dari pemakaian *gym ball* ini adalah meningkatkan aliran darah ke rahim, plasenta dan bayi, meredakan tekanan dan dapat memberikan rasa nyaman untuk lutut dan pergelangan kaki, memberikan kontra-tekanan pada perineum dan paha tegak. Postur ini bekerja dengan gravitasi yang akan mendorong turunnya bayi ke dalam dasar panggul sehingga mempercepat proses persalinan. Selain itu, menggunakan *birthing ball* dapat membantu menyeleraskan bayi selama kehamilan dan persalinan menyeimbangkan tubuh pada bola untuk membantu memperkuat punggung, juga membantu menyeleraskan bayi dalam persiapan untuk kelahiran (Kustari, 2012).

Gym ball adalah bola terapi fisik yang membantu ibu hamil dalam penurunan kepala bayi yang dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan duduk di atas bola dan bergoyang goyang membuat rasa nyaman dan membantu penurunan kepala bayi dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan *endorphin* karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi *endorphin* (Kurniawati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Irfana Tri Wijayanti, 2020 : Prevalensi umur ibu hamil mayoritas 24-29 tahun sebanyak 9 (64,3%). pendidikan mayoritas tamat perguruan tinggi sebanyak 11 (78,6%), pekerjaan swasta sebanyak 7 (50%). Sifat nyeri mayoritas tertusuk sebanyak 8 (57,2%). Untuk mengatasi nyeri mayoritas membiarkan dan melakukan olahraga sebanyak 7 (42,9%), sedangkan pada kelompok senam hamil mayoritas berobat ke tenaga kesehatan sebanyak 5 (35,7%). Nilai p value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok *exercise gym ball* sebesar 3.01 sedangkan kelompok senam hamil rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 1,33. Hal ini membuktikan bahwa *exercise gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil. Simpulan: *Exercise gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil.

Hasil pendekatan kepada bidan desa sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat kepada masyarakat di wilayah Desa Tondomulyo kecamatan Jakenan menyatakan bahwa dalam pelaksanaan kelas ibu hamil, pada sesi pertemuan ibu selalu di ajarkan tentang senam hamil tetapi belum pernah diajarkan tentang latihan sederhana dengan menggunakan bola yang bertujuan untuk membuat postur lebih baik, membantu menguatkan otot perut dan punggung selama masa kehamilan, meredakan rasa nyeri punggung dan panggul dengan mengurangi tekanan pada bagian perut, mendorong terbukanya panggul sehingga memberikan ruang untuk bayi turun ke jalan lahir, menurunkan stres dan memberikan rasa nyaman saat menjalani proses persalinan dan membantu memberikan kenyamanan saat duduk setelah melahirkan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktik senam hamil dengan menggunakan tehnik *gymball* yang harapannya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan tehnik *gymball*.

2. METODE

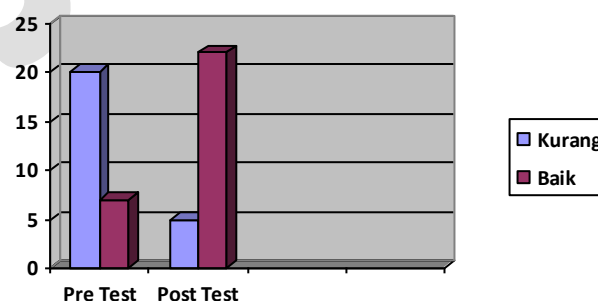
Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode curah pendapat, ceramah, tanya jawab, diskusi, pelatihan dan pendampingan. Tahap awal dengan pemberian edukasi dengan ceramah tanya jawab serta diskusi untuk memberikan pengetahuan ibu hamil mengenai penggunaan *gymball* yang meliputi definisi teknik *gymball*, tujuan atau manfaat dari penggunaan *gymall* serta posisi yang disarankan dalam penggunaan *gymball*, Klarifikasi materi tehnik gym ball pada ibu hamil, demonstrasi dan praktik penerapan metode gym ball pada ibu hamil

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 07 Januari 2023 jam 15.00 wib – selesai di Aula balai Desa Tondomulyo Kecamatan jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 1 bidan, 2 kader dan 15 ibu hamil. Pada tahap ini, sebelumnya dilakukan penyegaran terlebih dahulu kepada ibu hamil dengan kegiatan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai *gym ball* yang meliputi definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan gym ball untuk membantu penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil pre test menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu hamil kurang mengetahui dan memahami tentang gym ball dapat membantu penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Selanjutnya dilakukan edukasi dengan menyampaikan materi tentang apa itu *gymball* yang meliputi dari definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan gym ball. Metode yang digunakan adalah tanya jawab, diskusi, pemutaran vidio gerakan *gymball* untuk penurunan nyeri punggung, demonstrasi dan simulasi gerakan *gymball* oleh ibu hamil. Selain materi *gymball* juga diberikan materi tentang senam hamil mengingat yang hadir pada saat itu tidak hanya ibu hamil trimester III tetapi juga ada yang Trimester I dan II. Sehingga semuanya mendapatkan ilmu tentang olah fisik yang dapat dilakukan selama hamil. Pada akhir kegiatan disampaikan juga kepada ibu hamil untuk melakukan gerakan *gymbal* di rumah atau dikegiatan kelas ibu hamil serta dilakukan evaluasi kembali kepada ibu hamil melalui post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil

Pelaksanaan kegiatan yang kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 08 Februari 2023 jam 09.00 wib – selesai. Dalam kegiatan diawali dengan evaluasi kepada ibu hamil apakh sudah melakukan gerakan *gymball* seperti yang sudah diajarkan, hasil tidak semua melakukan gerakan *gymbal* karena beberapa ibu hamil tidak mempunyai alat bantu bola *gymball*. Kegiatan selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat nyeri pada ibu hamil dan diketahui hasil ibu hamil yang usia kehamilan 8 bulan sebanyak 5 orang dengan hasil tidak mengalami nyeri punggung, 3 ibu hamil usia kehamilan 9 bulan dengan nyeri sedang. Selain dilakukan pengukuran nyeri juga dilakukan simulasi kembali kepada ibu hamil untuk melakukan gerakan *gymball*

Hasil peningkatan pengetahuan ibu tentang stimulasi perkembangan anak terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3.1

Setelah dilakukan kegiatan, menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang apa itu gymball dan bagaimana gerakan gymball untuk membantu penurunan nyeri punggung serta terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang melakukan gerakan gymball dan terdapat pengurangan keluhan ketidaknyamanan lain yang dirasakan ibu hamil.

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian *inferior*. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati berjalan dengan lancar.
2. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati dengan jumlah peserta 15 orang.
3. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 07 Januari dan 08 Februari 2023 dengan menggunakan pendekatan partisipatif yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peranserta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian
4. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan curah pendapat, ceramah, tanya jawab dan diskusi interaktif dan petugas memberikan informasi tentang Gerakan gymball untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
5. Setelah dilakukan kegiatan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang Gerakan gymball terlihat dari hasil *pre test* mendapatkan nilai 4-6 dan pada *post test* mendapatkan nilai 7-10.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala Desa dan Bidan Desa Tondomulyo yang telah membantu terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat dan STIKes Bakti Utama yang telah memberikan dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Purwanti dan Tut Rayani, 2020, *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif* Di PMB Ike Sri Kec. Buluwang Kab. Malang
- Aprilia, Y. dan Ritchmond, B. (2011). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bobak, Lowdermilk & Jansen. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Dahlan, Sopiudin., 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* Edisi 5. Jakarta, Salemba Medika
- Hermi, Conny Widya dan Agus Wirajaya. 2015. *The Conny Method : Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Tenang, Nyaman, Bahagia, serta Penuh Percaya Diri*. Jakarta : Gramedia
- Jafarey, S. N. 1988, ‘*Unengaged foetal head in pakistani primigravida : frequency and outcome*’, *Asia-Oceania J. Obstetrics Gynecology*, vol. 14, no. 1, pp. 13-16.
- Kurniawati, Ade, dkk. 2017. *Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida*. Indonesian Journal of Nursing and Midwifery. 5(1) : 1-10
- Kustari, Oktifa, dkk. 2012. *Birth Ball Pengaruh* Mallak, Jan S. 2017. *Suggested Birthing Ball Protocol*. *International Journal of Childbirth Education*. 13(1) : 1-3

- Manuaba, G. B. I. 1998, *Persalinan Normal in Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, 1st edn, ed. Setiawan. EGC, Jakarta, pp.164
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Mathew, Albin *et al.* 2012. *A Comparative Study On Effect of Ambulation and Birthing Ball On Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers* in Selected Hospitals in Mangalore. Nitte University Journal of Health Science. 2(2) : 2-5
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Thenmozhi, R. V. & Iyer, L. 1984, 'Study of influence of engagement of fetal head in primigravidae on the onset and outcome of labour', *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*.