



BINA DESA UNTUK KESEHATAN IBU HAMIL: PEMANFAATAN GYM BALL DAN REBOZO

Nur Maziyah Hurin'in^{*1}, Chelsea Anandita Febbyanca², Khoirur Rosyita³

¹Departemen Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, ²Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, ²Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*e-mail: nmaziyahh@gmail.com¹, chelseaananditaf@gmail.com², krosyita@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.110

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, yang dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan survei awal di Desa Tasikharjo, Tuban, ditemukan bahwa 7 dari 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung namun memiliki pengetahuan terbatas mengenai penanganan non-farmakologis yang aman. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan mengenai penggunaan *gymball* dan rebozo sebagai metode untuk mengurangi nyeri punggung. Kegiatan ini dilaksanakan di Café Boum Desa Tasikharjo dan diikuti oleh 25 ibu hamil. Metode yang digunakan adalah edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta observasi dan umpan balik selama sesi praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama pada penggunaan *gym ball* yang dirasakan lebih praktis dan efektif untuk dilakukan secara mandiri. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung secara mandiri, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Kata Kunci: nyeri punggung, kehamilan, *gymball*, rebozo, pengabdian masyarakat

Abstract

Lower back pain is a common complaint often experienced by pregnant women, especially in the third trimester, which can reduce quality of life and interfere with daily activities. Based on an initial survey in Tasikharjo Village, Tuban, it was found that 7 out of 10 pregnant women in the third trimester complained of back pain but had limited knowledge about safe non-pharmacological treatment. This community service activity aims to provide education and assistance regarding the use of Gym ball and Rebozo as a method to reduce back pain. This activity was carried out at Café Boum Tasikharjo Village and was attended by 25 pregnant women. The methods used were education, demonstration, and direct practice by participants. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests to measure increased knowledge as well as observation and feedback during the practice session. The results of the activity showed a significant increase in participant knowledge. Participants showed high enthusiasm, especially in the use of Gym balls which was felt to be more practical and effective to do independently. This activity succeeded in increasing the knowledge and skills of pregnant women in managing back pain independently, so that it is expected to increase comfort during pregnancy.

Keywords: back pain, pregnancy, *gym ball*, rebozo, community service

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan pada tubuh wanita. Salah satu keluhan yang paling umum terjadi adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Prevalensi LBP di Indonesia diperkirakan mencapai 60% hingga 80% pada ibu hamil[1]. Nyeri ini umumnya muncul akibat perubahan postur tubuh yang menyesuaikan dengan pembesaran uterus. Pergeseran pusat gravitasi ke depan, peningkatan hormon relaksin yang melunakkan ligamen panggul, serta penambahan berat badan memberikan beban tambahan pada tulang belakang dan otot-otot di sekitarnya [2]

Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil, seperti menyebabkan gangguan tidur, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, hingga meningkatkan stres[3]. Sayangnya, banyak ibu hamil yang menganggap nyeri ini sebagai hal yang wajar dan tidak mencari solusi, padahal terdapat berbagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif [4] Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian di Desa Tasikharjo, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung namun belum mengetahui cara penanganan yang tepat selain istirahat.

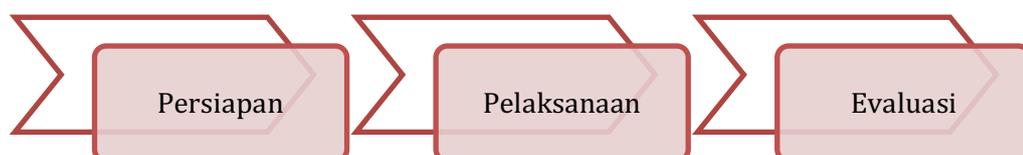
Dua metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah teknik Rebozo dan penggunaan Gymball. Rebozo adalah teknik tradisional yang menggunakan selempang panjang (selendang) untuk memberikan dukungan lembut, pijatan, dan relaksasi pada area panggul dan punggung [5]. Sementara itu, Gymball (atau *birth ball*) adalah bola latihan besar yang digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot inti, memperbaiki postur, dan mengurangi tekanan pada tulang belakang [6]

Penelitian yang membandingkan efektivitas kedua teknik ini menemukan bahwa meskipun keduanya dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, penggunaan Gymball menunjukkan hasil yang lebih signifikan dibandingkan teknik Rebozo [1]. Kelompok Gymball dalam penelitian tersebut menunjukkan penurunan total rangking nyeri sebesar 302, lebih tinggi dibandingkan kelompok Rebozo sebesar 229. Temuan ini mengindikasikan bahwa Gymball mungkin menjadi pilihan yang lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung.

Tim pengabdian masyarakat prodi kebidanan fakultas keperawatan dan kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban merasa melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Bina Desa Binaan Tasikharjo Jenu Tuban berupa "Pendampingan Penggunaan Gymball dan Rebozo Untuk Ibu Hamil di Desa Tasikharjo Tuban". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan kedua metode tersebut sebagai upaya mandiri untuk mengatasi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam satu hari bertempat di Café Boum Tasikharjo, Tuban. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III di Desa Tasikharjo, dengan total peserta sebanyak 25 orang.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama:

- a. Tahap Persiapan: Tim berkoordinasi dengan Bidan Desa dan Kepala Desa Tasikharjo untuk pendataan sasaran dan penjadwalan kegiatan. Tim juga menyiapkan materi edukasi berupa leaflet dan poster, serta alat peraga yang meliputi bola Gymball dengan diameter 65 cm (tidak lebih rendah dari kaki ibu hamil saat duduk) dan kain Rebozo.
- b. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, tim memberikan penyuluhan mengenai fisiologi nyeri punggung saat hamil serta manfaat, cara penggunaan, dan kontraindikasi dari teknik Gym Ball dan Rebozo. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan demonstrasi gerakan-gerakan dasar menggunakan Gymball (seperti *pelvic rocking* dan *bouncing*) dan teknik dasar Rebozo (*sifting*). Peserta kemudian diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung gerakan tersebut di bawah bimbingan dan pendampingan tim pengabdian.
- c. Tahap Evaluasi: Di akhir sesi, peserta mengisi post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Tim juga membuka sesi diskusi dan tanya jawab untuk menjawab pertanyaan dan menggali umpan balik dari para peserta mengenai pengalaman mereka mencoba kedua teknik tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dan mendapat sambutan yang sangat positif dari para peserta. Seluruh peserta (25 ibu hamil) mengikuti rangkaian acara dari awal hingga akhir dengan antusias. Evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Skor rata-rata peserta pada saat pre-test adalah 52 % (kategori kurang), dan meningkat tajam menjadi 72% (kategori cukup) pada saat post-test. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi yang diberikan efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada ibu hamil.

Tabel 1. Pengetahuan Pemanfaatan Gymball dan Rebozo

No	Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	4	16	5	20
2.	Cukup	8	32	18	72
3.	Kurang	13	52	2	8
Total		25	100	18	100

Tabel 1 diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta (n=25) secara signifikan setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pendampingan. Sebelum intervensi (*pre-test*), mayoritas peserta (52%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Setelah intervensi (*post-test*), terjadi pergeseran drastis di mana mayoritas peserta (72%) kini memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan jumlah peserta dengan pengetahuan kurang menurun tajam menjadi hanya 8%. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil.

Hasil praktik dan umpan balik peserta selama sesi praktik, peserta aktif mencoba gerakan *gym ball* dan teknik rebozo. Dari observasi dan umpan balik yang dikumpulkan, ditemukan beberapa hal menarik yaitu antusiasme terhadap *gymball* saat peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang lebih tinggi terhadap penggunaan *gymball*. Banyak yang melaporkan

bahwa duduk dan melakukan gerakan ringan di atas *gymball* secara langsung memberikan rasa nyaman dan mengurangi tekanan pada punggung bawah. Mereka juga menganggap *gymball* lebih praktis karena dapat digunakan secara mandiri di rumah kapan saja.



Gambar 2. Teknik Rebozo Ibu Hamil Trimester III

Teknik Rebozo juga diterima dengan baik, terutama karena sensasi "dipeluk" dan didukung yang diberikannya [7]. Namun, beberapa peserta merasa teknik ini memerlukan bantuan orang lain (pasangan atau anggota keluarga), sehingga dianggap kurang praktis untuk penggunaan sehari-hari dibandingkan *gymball* [8]. Sebagian besar peserta (sekitar 80%) melaporkan penurunan intensitas nyeri punggung setelah mencoba kedua teknik, dengan mayoritas menyatakan *Gymball* memberikan efek relaksasi yang lebih cepat dan terasa.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan bukti ilmiah yang ada. Temuan bahwa peserta lebih menyukai dan merasakan manfaat langsung dari *Gymball* mendukung hasil penelitian oleh Hurin'in dan Agustina, yang menyimpulkan bahwa *Gymball* lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dibandingkan Rebozo [1]. Keunggulan *Gymball* terletak pada kemampuannya untuk secara aktif melibatkan otot-otot inti (*core muscles*) yang menstabilkan panggul dan tulang belakang. Gerakan seperti *pelvic rocking* di atas *Gymball* membantu menjaga fleksibilitas sendi panggul dan mengurangi ketegangan otot [6][9]. Selain itu, sifat bola yang dinamis mendorong postur duduk yang benar secara alami, yang merupakan kunci dalam manajemen nyeri punggung [10].



Gambar 3. Pengenalan dan persiapan penggunaan gymball (kiri),
Demonstrasi penggunaan *gym ball* (kanan)

Meskipun dalam kegiatan ini *gymball* lebih diminati, teknik Rebozo tetap memiliki nilai penting. Rebozo tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa relaksasi ligamen dan otot, tetapi juga manfaat psikologis [5]. Keterlibatan pasangan atau pendamping dalam melakukan teknik Rebozo dapat meningkatkan dukungan emosional, memperkuat ikatan, dan menciptakan rasa aman bagi ibu hamil, yang semuanya berkontribusi pada pengalaman kehamilan yang lebih positif [11]. Oleh karena itu, dalam pendampingan, penting untuk menjelaskan keunggulan unik dari masing-masing teknik agar ibu hamil dan keluarga dapat memilih metode yang paling sesuai dengan kondisi dan preferensi mereka.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan proaktif dalam edukasi kesehatan ibu hamil. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis, ibu hamil dapat diberdayakan untuk mengelola ketidaknyamanan kehamilan secara mandiri, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan penggunaan Gymball dan Rebozo di Desa Tasik Harjo, Tuban, telah berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuannya. Kegiatan ini sukses meningkatkan pengetahuan dan keterampilan 25 ibu hamil dalam manajemen non-farmakologis untuk nyeri punggung. Berdasarkan evaluasi dan umpan balik, kedua metode diterima dengan baik, namun *gymball* menunjukkan tingkat penerimaan praktis yang lebih tinggi dan dirasakan lebih efektif oleh peserta untuk penggunaan mandiri, yang sejalan dengan bukti penelitian sebelumnya. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jenu dan sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa Tasikharjo, Bidan Desa Tasikharjo, serta seluruh kader kesehatan dan ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. M. Hurin'in and R. Agustina, "Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilm. Kesehat. (Journal Heal. Sci.)*, vol. 18, no. 1, pp. 1–11, 2025.
- [2] S. H. Ni'amah, Siti; Sulistyaningsih, "EFEKTIFITAS TEKNIK GYM BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III," *J. Kebidanan*, vol. XVI, no. 01, pp. 97–110, 2024.
- [3] I. T. Wijayanti, "Comparison of pregnant mother which gymnastic ball and pregnant exercise Against decrease lower back pain," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 11, no. 1, pp. 38–46, 2020.
- [4] A. Ermasari and R. Winarno, "Optimizing Pelvic Rocking with Gym Ball to Reduce Low Back Pain in Pregnancy," vol. 15, no. 3, pp. 387–395, 2024.
- [5] S. R. Cohen and C. R. Thomas, "Rebozo Technique for Fetal Malposition in Labor," *J. of Midwifery & Women's Heal.*, pp. 445–451, 2015, doi: 10.1111/jmwh.12352.
- [6] S. R. Hariyani, Nanik; Marfu'aj, Siti; Setyanti, "HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM GYM BALL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KALIORI TAHUN 2024," *J. Penelit. Pendidik. Bidan (Midwifery Educ. Res. Journal)*, vol. 2, no. 2, 2024.
- [7] O. Hashim, M. Mahmoud, A. Yousif, and S. F. Mohammed, "Effect of Applying Rebozo Techniques on Pain Intensity and Anxiety among Primiparous Women during the Active Phase of Labor .," vol. 14, no. 2, 2023.
- [8] D. Munafiah, L. Puji, A. Mike, M. Parada, M. Rosa, and M. Demu, "MANFAAT TEKNIK REBOZO TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN," *Midwifery Care J.*, vol. 1, no. 3, pp. 23–27, 2020.
- [9] N. W. N. F. G. K. Amalina, "EFEKTIFITAS PELVIC ROCKING EXERCISE DIIRINGI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI," *Hum. Care J.*, vol. 9, no. 2, pp. 366–373, 2024.
- [10] C. S. Anggraini *et al.*, "LITERATUR REVIEW: LATIHAN GYM BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III LITERATURE," *J. Cendekia Muda*, vol. 2, no. 2, pp. 168–172, 2022.
- [11] A. Damayanti, Y. U. Fatimah, M. Departement, B. H. Polytechnic, G. Scholar, and S. Direct, "THE EFFECT OF REBOZO TECHNIQUE TO REDUCING PAIN AND PROGRESS MATERNITY," *proceeding 4th Int. Conf. Interprofessional Heal. Collab. Community Empower.*, no. December, pp. 14–16, 2021.