



EDUKASI DAN PELATIHAN GYMBALL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Ika Yulia Darma^{1*}, Silvi Zaimy², Meldafia Idaman³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Syedza Saintika

²Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

*Email : ika_yd1102@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Keluhan nyeri punggung ini tidak dapat dibiarkan tanpa dilakukan asuhan untuk mengurangi dan mengatasinya. Salah bentuk asuhan yang dapat diberikan bidan adalah edukasi dan pelatihan gymball. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menggunakan gymball untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus sampai Oktober tahun 2023 di BPM Nuraida Kota Padang. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung, yaitu sebanyak 17 orang. Bentuk kegiatan berupa pelaksanaan pre test, pemberian edukasi tentang gymball, demonstrasi pemanfaatan gymball dan pelaksanaan post test. Hasil kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pemanfaatan gymball. Dengan adanya kegiatan edukasi dan pemanfaatan gymball ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang normal, aman, nyaman dan lancar.

Kata Kunci : nyeri punggung, ibu hamil, gymball

ABSTRACT

Back pain is a complaint often experienced by pregnant women in the third trimester. Complaints of back pain cannot be left without care to reduce and overcome them. One form of care that midwives can provide is education and gymball training. The aim of this service is to increase mothers' knowledge and skills in using gymball to treat back pain experienced by pregnant women. This activity was carried out from October to December 2023 at BPM Huraida Padang City. Participants in this activity were pregnant women in the third trimester with complaints of back pain, namely 17 people. The form of activity is in the form of carrying out a pre-test, providing education about gymball, demonstrating the use of gymball and carrying out a post-test. The results of this activity obtained an increase in mothers' knowledge and skills regarding the use of gymball. With this educational activity and the use of gym balls, it is hoped that an increase in comfort and reduction of pain in mothers during pregnancy and before delivery will be achieved to support the realization of a normal, safe, comfortable and smooth delivery.

Keywords: *back pain, pregnant women, gymball*

PENDAHULUAN

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 keletihan, 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 TM 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.

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).

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. Salah satu gerakan Gymball yang efektif adalah duduk di atas bola sambil menggoyangkan panggul, yang dianggap dapat memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Penggunaan Gymball selama kehamilan dapat merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Latihan selama proses kehamilan dapat menurunkan nyeri dan direkomendasikan pada ibu hamil (Mutoharoh et al., 2019).

Edukasi gymball untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil melibatkan pengenalan dan penerapan latihan-latihan yang aman dan efektif menggunakan gymball atau bola kehamilan. Ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot inti, meningkatkan postur tubuh, dan mengurangi ketidaknyamanan atau

nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil.

Tujuan dari PKM ini yaitu memberikan edukasi untuk membantu mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil menggunakan Gymball.

METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dari bulan Agustus hingga Oktober 2023. Pelaksanaannya dimulai dengan tahap awal atau persiapan pengabdian masyarakat, yang melibatkan pengkajian dan analisis data terkait penentuan sasaran dan jumlahnya. Langkah berikutnya adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh ibu hamil di PMB Huraida. Setelah itu, disusunlah rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, termasuk penyusunan SAP, materi, dan desain media seperti leaflet tentang pemanfaatan Gymball pada ibu hamil, serta penyusunan lembar pretest dan post-test. Proses berikutnya melibatkan pengurusan izin lokasi pengabdian kepada masyarakat melalui pertemuan dengan pimpinan PMB Nuraida.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dan sasaran, diikuti dengan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Tim memberikan lembar pre-test, mendistribusikan leaflet, dan memberikan edukasi mengenai pemanfaatan Gymball pada ibu hamil. Ini disertai dengan demonstrasi praktis penggunaan Gymball pada ibu hamil. Selanjutnya, kegiatan ditutup dengan pemberian lembar post-test sebagai hasil yang akan dievaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 17 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, dengan rentang usia 22-35 tahun. Dengan adanya kegiatan edukasi dan pelatihan Gymball ini diharapkan ibu hamil dapat mengerti tentang Gymball dan cara pemanfaatan Gymball agar dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan rasa nyaman selama masa kehamilan, terutama dalam mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu.

Berdasarkan hasil pre test, diketahui bahwa ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang baik tentang Gymball, dari 9 pengetahuan yang digali ibu hamil memiliki mayoritas ibu memiliki pengetahuan yang rendah (76,47%) tentang definisi, manfaat dan tujuan Gymball dan kondisi pelaksanaan serta gerakan yaitu sebesar 58,23%.

Setelah mendapatkan informasi mengenai gym ball dan pemanfaatan gym ball pada ibu hamil diharapkan munculnya ketidaknyamanan kehamilan dapat di minimalisir dan dapat membantu kelancaran saat proses persalinan. Ini dibuktikan dengan hasil post test ibu hamil setelah mendapatkan edukasi, diperoleh peningkatan nilai dai hasil pre test sebelumnya. hasil post test menunjukkan mayoritas ibu memiliki pengetahuan yang tinggi (91,63%) tentang definisi, tujuan dan manfaat gymball, selain itu ibu hamil juga mampu mempraktekan gerakan penggunaan gymball dengan benar.

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 melalui mekanisme gate control (Mutoharoh et al., 2019). Mekanisme gate control 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 (Wijayanti, 2020).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan (Janah et al., 2023) di Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, menunjukkan bahwa penggunaan gymball pada ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri punggung mengalami penurunan intensitas nyeri setelah menggunakan gymball secara rutin, ini dikarenakan Salah satu gerakan latihan gym ball berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah.

SIMPULAN

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi tentang penggunaan gymball dan pelatihan gymball melalui pendekatan pengabdian masyarakat dapat memberikan manfaat yang signifikan. Hal ini terlihat dari antusias yang luar biasa dari peserta pada saat

pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini juga menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Gym ball serta peserta juga mampu dalam mempraktekan penggunaan gymball dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Gharaibeh, A., Al Wadiya, A., Qdhah, E., Khadrawi, M., Abu Slaih, A., & Qaoud, Y. (2018). Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and the Associated Risk Factors *Journal of Orthopedics & Bone Disorders. Ncbi*, 1–7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3306025/>
- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Kebijakan Strategi Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak (Md1)*. 584.
- Mutoharoh, S., Kusumastuti, & Indrayani, E. (2019). *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap Lama Persalinan*. Leutikaprio.
- Wijayanti, I. T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1), 38. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.324>