

Implementasi Senam Pelvic Rocking dalam Kelas Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan di Desa Kedalon

Fibrinika Tuta Setiani¹, Isri Nasifah²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tutacepotz@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi email: tutacepotz@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Pelvic Rocking, Maternal Class, Pregnancy, Back Pain, Childbirth Preparation.

Kata Kunci: Pelvic Rocking, Kelas Ibu Hamil, Kehamilan, Nyeri Punggung, Persiapan Persalinan

Abstract

Pregnancy is often accompanied by various physical discomforts, particularly during the second and third trimesters, including lower back pain, pelvic discomfort, fatigue, and anxiety related to childbirth. One non-pharmacological intervention that can be used to alleviate these complaints is pelvic rocking exercise. However, the knowledge and skills of pregnant women regarding pelvic rocking remain limited, including among participants of maternal classes in Kedalon Village, Kalikajar District, Wonosobo Regency. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and skills related to pelvic rocking as an effort to enhance comfort during pregnancy and prepare for childbirth. The methods used in this program included health education, demonstrations, direct practice of pelvic rocking exercises using mats, and evaluation through pretest and posttest assessments. The target participants were pregnant women in the second and third trimesters attending maternal classes in Kedalon Village. Evaluation was conducted to assess improvements in participants' knowledge and skills after the intervention. The results demonstrated an increase in pregnant women's knowledge following the educational sessions and training. Most participants were able to correctly perform pelvic rocking movements and reported feeling more relaxed, comfortable, and experiencing reduced back pain after practicing the exercises. Educational methods combined with direct practice were considered effective in improving participants' understanding and active participation in maternal classes. In conclusion, pelvic rocking training in maternal classes was effective in improving pregnant women's knowledge and skills, while also providing benefits in reducing pregnancy discomfort and enhancing preparedness for childbirth.

Abstrak

Kehamilan sering disertai berbagai ketidaknyamanan fisik, terutama pada trimester II dan III, seperti nyeri punggung bawah, pegal pada pinggang, mudah lelah, dan kecemasan menghadapi persalinan. Salah satu upaya

nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah pelvic rocking. Namun, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pelvic rocking masih rendah, termasuk pada peserta kelas ibu hamil di Desa Kedalon Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pelvic rocking sebagai upaya meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung pelvic rocking menggunakan matras, serta evaluasi melalui pretest dan posttest. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Kedalon. Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan pelvic rocking dengan benar serta menyatakan merasakan tubuh lebih rileks, nyaman, dan berkurangnya nyeri punggung setelah latihan dilakukan. Metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung dinilai efektif meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif peserta dalam kelas ibu hamil. Kesimpulan kegiatan ini adalah pelatihan pelvic rocking pada kelas ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta memberikan manfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis pada ibu. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester II dan III, seperti nyeri punggung bawah, nyeri panggul, gangguan tidur, kecemasan menghadapi persalinan, serta keterbatasan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan memengaruhi kesiapan menghadapi persalinan. Aktivitas fisik dan latihan ringan selama kehamilan terbukti memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik maupun psikologis ibu hamil, termasuk meningkatkan kenyamanan, kebugaran, dan kesiapan persalinan.

Salah satu metode latihan yang aman dan mudah diterapkan pada ibu hamil adalah pelvic rocking. Pelvic rocking merupakan latihan dengan gerakan menggoyangkan panggul secara perlahan untuk membantu meningkatkan fleksibilitas otot panggul, memperbaiki postur tubuh, mengurangi tekanan pada punggung bawah, serta membantu penurunan kepala janin menuju jalan lahir. Pelvic rocking dapat dilakukan menggunakan matras maupun gym ball/birthing ball dan termasuk metode nonfarmakologis yang relatif sederhana, murah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa pelvic rocking efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Selain memberikan manfaat selama kehamilan, pelvic rocking juga terbukti membantu memperlancar proses persalinan. Meta-analisis yang dilakukan oleh Navelia et al. (2023) menunjukkan bahwa pelvic rocking exercise dapat membantu mengurangi nyeri persalinan dan memperpendek lama persalinan kala I. Penelitian lain menyebutkan bahwa pelvic rocking dengan birthing ball efektif mempercepat persalinan kala I fase aktif karena membantu relaksasi otot panggul dan memfasilitasi penurunan kepala janin. Dengan demikian, pelvic rocking menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang penting diberikan kepada ibu hamil sebagai persiapan menghadapi persalinan normal.

Kelas ibu hamil merupakan salah satu program pelayanan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, persalinan, nifas, serta perawatan bayi baru lahir. Namun, pelaksanaan kelas ibu hamil di masyarakat masih didominasi penyampaian materi secara teoritis dan belum optimal dalam pemberian praktik latihan fisik kehamilan, termasuk pelvic rocking. Padahal, ibu hamil membutuhkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan kesiapan persalinan. Kondisi ini juga ditemukan pada masyarakat di Desa Kedalon, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo, dimana sebagian ibu hamil masih mengeluhkan nyeri punggung, cepat lelah, dan kecemasan menghadapi persalinan, sementara pemanfaatan latihan pelvic rocking dalam kegiatan kelas ibu hamil belum dilakukan secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelaksanaan pelvic rocking pada kelas ibu hamil di Desa Kedalon Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pelvic rocking sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan dan meningkatkan kesiapan persalinan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, meningkatkan partisipasi aktif dalam kelas ibu hamil, serta mendukung upaya promotif preventif pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode edukasi kesehatan dan pelatihan praktik pelvic rocking pada ibu hamil melalui kegiatan kelas ibu hamil di Desa Kedalon, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Mei 2026 dengan sasaran ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah tersebut. Permasalahan yang ditemukan pada mitra yaitu masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai teknik pelvic rocking serta masih tingginya keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung bawah, pegal pada pinggang, mudah lelah, dan kecemasan menghadapi persalinan. Selain itu, kegiatan kelas ibu hamil yang dilaksanakan sebelumnya lebih banyak berupa penyampaian materi teoritis dan belum optimal memberikan pelatihan keterampilan fisik kehamilan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Tahapan kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui wawancara dan observasi kepada ibu hamil serta kader kesehatan mengenai keluhan selama kehamilan dan pelaksanaan kelas ibu hamil. Tahap berikutnya yaitu persiapan kegiatan meliputi penyusunan materi edukasi, pembuatan media pembelajaran berupa leaflet dan video gerakan pelvic rocking, serta koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan setempat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil mengenai pelvic rocking dan manfaatnya, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai ketidaknyamanan kehamilan, manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, serta teknik pelvic rocking yang aman dilakukan oleh ibu hamil. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi gerakan pelvic rocking oleh tim pengabdian, kemudian peserta melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan.

Gerakan pelvic rocking dilakukan menggunakan matras secara bertahap sesuai kemampuan peserta. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta terkait praktik pelvic rocking.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi diberikan. Selain itu, dilakukan observasi keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan gerakan pelvic rocking menggunakan lembar checklist keterampilan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil observasi keterampilan peserta juga disajikan dalam bentuk persentase kemampuan peserta melakukan pelvic rocking dengan benar.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan mahasiswa, bidan desa, serta kader kesehatan sebagai pendamping kegiatan. Dokumentasi kegiatan dilakukan pada setiap tahapan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik pelvic rocking, dan evaluasi sebagai bukti pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan melalui metode edukasi dan praktik langsung ini, ibu hamil mampu memahami dan menerapkan pelvic rocking secara mandiri untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan pelvic rocking pada kelas ibu hamil di Desa Kedalon Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo dilaksanakan dengan melibatkan ibu hamil trimester II dan III yang aktif mengikuti kelas ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pelvic rocking dan manfaatnya selama kehamilan. Berdasarkan hasil evaluasi awal, sebagian besar peserta belum mengetahui teknik pelvic rocking secara benar dan belum pernah melakukan latihan tersebut secara rutin. Ibu hamil lebih banyak mengetahui senam hamil umum dibandingkan latihan khusus untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persiapan persalinan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan, manfaat aktivitas fisik, dan pentingnya pelvic rocking sebagai latihan nonfarmakologis. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi gerakan pelvic rocking menggunakan matras dan gym ball, kemudian peserta mempraktikkan secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian. Peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan dan aktif bertanya mengenai teknik gerakan yang aman dilakukan di rumah.

Hasil evaluasi setelah kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan teknik pelvic rocking. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan gerakan pelvic rocking dengan benar sesuai tahapan yang diajarkan. Beberapa ibu hamil juga menyampaikan bahwa setelah melakukan latihan pelvic rocking tubuh terasa lebih rileks, nyeri punggung berkurang, serta merasa lebih nyaman saat duduk maupun berdiri dalam waktu lama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi disertai praktik langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dibandingkan penyampaian materi secara teoritis saja.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Hasil sebelum	Hasil sesudah
Baik	7,1%	71,4%
Cukup	64,2%	28,5%
Kurang	28,5%	0%

Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi pelvic rocking mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat latihan selama kehamilan. Pengetahuan yang baik sangat penting karena dapat memengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Melalui praktik langsung, ibu hamil menjadi lebih percaya diri untuk melakukan pelvic rocking secara mandiri di rumah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Faulina et al. (2024) yang menyatakan bahwa pelvic rocking exercise efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Gerakan pelvic rocking membantu meningkatkan fleksibilitas otot panggul, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi tekanan pada daerah lumbar sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Penelitian lain oleh Hutaosoit et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pelvic rocking berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.

Selain memberikan kenyamanan selama kehamilan, pelvic rocking juga memiliki manfaat dalam mempersiapkan proses persalinan. Navelia et al. (2023) menjelaskan bahwa pelvic rocking exercise dapat membantu memperpendek lama persalinan kala I dan menurunkan intensitas nyeri persalinan. Gerakan menggoyangkan panggul membantu relaksasi otot dasar panggul dan memfasilitasi penurunan kepala janin menuju jalan lahir sehingga persalinan dapat berlangsung lebih efektif. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Pratiwi dan Kusumadewi (2024) yang menyebutkan bahwa pelvic rocking menggunakan birthing ball efektif mempercepat persalinan kala I fase aktif.

Pelaksanaan pelvic rocking dalam kelas ibu hamil di Desa Kedalon juga memberikan dampak positif terhadap partisipasi peserta dalam kegiatan kelas ibu hamil. Sebelumnya, kegiatan kelas ibu hamil cenderung bersifat pasif dengan metode ceramah, namun melalui kombinasi edukasi dan praktik langsung peserta menjadi lebih aktif dan interaktif selama kegiatan berlangsung. Pendekatan praktik langsung dinilai lebih mudah dipahami karena peserta dapat mencontoh gerakan secara langsung dan memperoleh koreksi apabila gerakan belum sesuai.

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih memiliki beberapa kendala, seperti keterbatasan sarana berupa jumlah matras yang terbatas serta adanya beberapa ibu hamil yang merasa takut melakukan gerakan tertentu karena khawatir membahayakan kehamilan. Oleh karena itu, pendampingan oleh tenaga kesehatan dan edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan agar ibu hamil dapat melakukan pelvic rocking dengan aman dan rutin di rumah.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan pelvic rocking pada kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu inovasi dalam pelaksanaan kelas ibu hamil di tingkat desa guna mendukung peningkatan kesehatan maternal dan kesiapan persalinan ibu hamil.



Gambar 1 Senam *Pelvic Rocking*

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelatihan pelvic rocking pada kelas ibu hamil di Desa Kedalon Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai teknik pelvic rocking sebagai salah satu latihan fisik yang aman dan bermanfaat selama kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, serta sebagian besar ibu hamil mampu mempraktikkan gerakan pelvic rocking dengan benar.

Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung dinilai tepat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, khususnya ibu hamil yang membutuhkan edukasi tidak hanya secara teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Pelaksanaan pelvic rocking terbukti memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi aktif peserta dalam kelas ibu hamil sehingga proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan efektif.

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap upaya promotif dan preventif pelayanan kesehatan maternal di masyarakat. Pelvic rocking dapat dijadikan salah satu inovasi dalam pelaksanaan kelas ibu hamil karena mudah dilakukan, aman, serta memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan ibu hamil. Dukungan bidan desa, kader kesehatan, dan tenaga pendidik juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pelatihan pelvic rocking dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dalam program kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di tingkat desa. Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan pendampingan dan motivasi kepada ibu hamil agar melakukan latihan secara mandiri dan teratur di rumah. Selain itu, diperlukan penyediaan sarana pendukung seperti gym ball dan media edukasi yang memadai untuk menunjang pelaksanaan kegiatan. Untuk kegiatan atau penelitian selanjutnya, disarankan melakukan evaluasi jangka panjang mengenai efektivitas pelvic rocking terhadap pengurangan ketidaknyamanan kehamilan, lama persalinan, serta kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil menghadapi persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pelvic rocking pada kelas ibu hamil di Desa Kedalon Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Kedalon beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan fasilitas selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bidan desa, kader kesehatan, serta seluruh tenaga kesehatan yang telah membantu dalam koordinasi, pelaksanaan, dan pendampingan kegiatan. Terima kasih disampaikan kepada ibu hamil peserta kelas ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan moril maupun administratif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil serta kesiapan menghadapi persalinan.

Daftar Pustaka

Eva Santi Hutaosoit, Azwar, Y., Deby Yanthina, Novi Yanti, Donny Hendra, & Siska Mulyani. (2022). Hubungan Pelvic Rocking terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

- Trimester 3. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1).
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.254>
- Faulin, I., Wahyuni, S., Susanto, H., & Nurkhasanah, N. (2025). Pelvic Rocking Exercise As An Alternative Exercise Therapy To Reduce Back Pain In Pregnant Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7.
- Navelia, Z. I., Kasjono, H. S., & Virahaju, M. V. (2023). Effectiveness of pelvic rocking exercise on length and pain in delivery women: A Meta-Analysis. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(4).
[https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(4\).292-302](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(4).292-302)
- Pauzia, L., Novayanti, N., Patimah, M., & Kurniawati, A. (2022). Pelaksanaan Pelvic Rocking Untuk Mempercepat Lama Kala I. *Jurnal Bimtas*, 6(2).