Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Edukasi Penerapan *Pelvic Rocking* untuk Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III

Hanggraeni Trias Rhomayanti [1], Endang Purwanti [2], Dian Hidayati [3], Bintang Anggun Atika Palupi[4], Adella Fitriana [5], Laeli Nur Hikmah[6], Sesi Firmanti [7], Hapsari Windayanti[8]

[1] Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, . hanggraeni86@gmail.com
[2] Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, endanganti50@gmail.com
[3]Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, dianhy2303@gmail.com
[4]Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, bintanganggunpalupi@gmail.com
[5]Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, adellafitriana29@gmail.com
[6] Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,Universitas Ngudi Waluyo, arumindahleli@gmail.com
[7]Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,Universitas Ngudi Waluyo, arxyluv@gmail.com
[8]Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari@unw.ac.id

Korespondensi Email : hanggraeni86@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Pelvic rocking, Pregnancy, Third Trimester Discomfort

Kata Kunci: Pelvic Rocking, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan Trimester III

Abstract

Discomfort in the third trimester of pregnancy, especially lower back pain, is often experienced by pregnant women due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. This discomfort is physiological, but if left untreated, it can interfere with daily activities, quality of rest, readiness for childbirth, and the mother's psychological well-being. One non-pharmacological method that can be used to reduce this discomfort is pelvic rocking. The method used in carrying out community service is Hybrid Learning. Community Service will be implemented in three stages: The first stage is preparation by collaborating with partners. The second stage is the implementation stage, before the counseling is carried out, a pre-test is conducted to explore the knowledge of pregnant women. Next, education and training on pelvic rocking are carried out by directly practicing pelvic rocking movements. The third stage is an evaluation through a post-test and direct interviews and concludes with a report on the activity. The results of the community service show that this activity was attended by 35 pregnant women in their third trimester. Before the education about acupressure for menstrual pain, the majority of adolescents' knowledge was found to be poor (28 people (80%), and after the education, 30 pregnant women (85.7%) had good knowledge. This can

be concluded that there was an increase in knowledge before and after the education about pelvic rocking. It is hoped that health workers, especially midwives, will integrate education and demonstrations of pelvic rocking into integrated antenatal care and pregnancy class activities as a promotive and preventive effort to overcome discomfort in the third trimester of pregnancy.

Abstrak

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, terutama nyeri punggung bawah, sering dialami oleh ibu hamil akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Ketidaknyamanan ini bersifat fisiologis, tetapi bila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas istirahat, kesiapan menghadapi persalinan, dan kesejahteraan psikologis ibu. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah pelvic rocking. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari: Senin, tanggal : 25 Mei 2026 pukul: 09.00 WIB - Selesai di Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, Puskesmas Bandung Kota Tegal, Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, Puskesmas Rantau Pulung, dan Puskesmas Pekalongan Selatan. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat yaitu Hybrid Learning. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu hamil. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan pelvic rocking dengan mempraktekkan langsung gerakan-gerakan pelvic rocking. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan post test dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 35 orang ibu hamil trimester IIIdi Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, Puskesmas Bandung Kota Tegal, Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, Puskesmas Rantau Pulung, dan Puskesmas Pekalongan Selatan. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai pelvic rocking didapatkan sebagian besar pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu sebanyak 28 orang (80%) dan setelah dilakukan penyuluhan ibu hamil memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 30 orang (85,7%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang pelvic rocking. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengintegrasikan edukasi dan demonstrasi pelvic rocking ke dalam pelayanan antenatal terpadu dan kegiatan kelas ibu hamil

sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan trimester III merupakan periode akhir kehamilan yang ditandai dengan semakin besarnya uterus, peningkatan berat badan ibu, perubahan pusat gravitasi, tekanan pada panggul, serta perubahan hormonal yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal, urinaria, pencernaan, dan pola tidur. Kondisi tersebut membuat ibu hamil lebih rentan mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, sering buang air kecil, konstipasi, kram kaki, heartburn, sesak nafas, gangguan tidur, dan rasa berat pada daerah panggul. Ketidaknyamanan ini bersifat fisiologis, tetapi bila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas harian, kualitas istirahat, kesiapan menghadapi persalinan, dan kesejahteraan psikologis ibu. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi serta latihan sederhana menjadi penting dalam pelayanan kebidanan komunitas (Hardaniyati et al., 2024).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil secara global tergolong sangat tinggi, dengan berbagai studi memperkirakan sekitar 50% hingga 80% wanita hamil di seluruh dunia mengalami keluhan ini, terutama pada trimester kedua dan ketiga akibat perubahan hormonal serta beban biomekanik tubuh. Secara nasional di Indonesia, angka kejadiannya pun sejalan dengan tren global tersebut, di mana prevalensinya berkisar antara 60% hingga 80%. Tingginya angka di tingkat nasional ini sering kali dipengaruhi oleh kurangnya edukasi mengenai *prenatal care* yang tepat, keterbatasan akses ke fasilitas terapi fisik, serta tuntutan aktivitas fisik harian ibu hamil yang masih tinggi tanpa diselingi dengan manajemen postur tubuh yang benar (Widiyastika et al., 2023).

Ketidaknyamanan trimester III terutama berkaitan dengan perubahan biomekanik tubuh ibu. Pertambahan berat uterus menyebabkan peningkatan lordosis lumbal, peregangan otot abdomen, tekanan pada ligamen pelvis, dan beban tambahan pada tulang belakang. Kondisi tersebut memicu nyeri punggung bawah dan nyeri panggul yang sering mengganggu mobilitas, tidur, serta aktivitas sehari-hari. Penelitian Prananingrum pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jenawi menunjukkan bahwa 78,3% responden mengalami nyeri punggung kategori sedang, sehingga keluhan muskuloskeletal dapat dipandang sebagai masalah nyata pada pelayanan antenatal (Prananingrum, 2022).

Selain nyeri punggung dan panggul, tekanan janin yang semakin besar ke dasar panggul juga menimbulkan keluhan sering buang air kecil, rasa penuh di perut bawah, ketidaknyamanan saat bergerak, dan rasa cemas menjelang persalinan. Baruch et al. (2023) melaporkan bahwa 60% ibu hamil mengalami sedikitnya satu gangguan dasar panggul, dengan gejala kandung kemih dan prolaps yang meningkat secara bermakna pada trimester III. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah ketidaknyamanan trimester III tidak hanya berhubungan dengan nyeri, tetapi juga dengan kesiapan dasar panggul dalam menghadapi proses persalinan (Baruch et al., 2023).

Penatalaksanaan ketidaknyamanan trimester III perlu mengutamakan pendekatan non farmakologis yang aman, mudah dilakukan, murah, dan dapat dilatih secara mandiri oleh ibu hamil. Aktivitas fisik selama kehamilan pada umumnya memiliki risiko minimal dan bermanfaat bagi sebagian besar ibu hamil bila tidak terdapat kontraindikasi medis atau obstetri. Latihan yang sesuai dapat membantu memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan punggung bawah, memperlancar sirkulasi, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan. Salah satu latihan sederhana yang dapat diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah *Pelvic rocking* (ACOG, 2020).

Pelvic rocking merupakan gerakan menggoyangkan pinggul secara perlahan ke depan-belakang, kanan-kiri, atau memutar, baik dilakukan dengan posisi merangkak, duduk, berdiri, maupun menggunakan gym ball atau birth ball. Latihan ini bertujuan

melatih mobilitas panggul, meregangkan otot punggung bawah dan pelvis, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan ibu. Penelitian Ermasari dan Winarno menunjukkan bahwa *Pelvic rocking* menggunakan gym ball berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada kehamilan, dengan nilai p 0,000. Mekanisme yang dijelaskan adalah peregangan otot pelvis dan peningkatan beta-endorfin yang membantu menurunkan persepsi nyeri (Ermasari & Winarno, 2024).

Penerapan *Pelvic rocking* juga relevan dengan kesiapan panggul dan kemajuan persalinan. (Nuraeni et al., 2024) melaporkan bahwa *Pelvic rocking* exercise berpengaruh terhadap lama kala I persalinan, dengan kelompok intervensi memiliki waktu kala I lebih singkat dibanding kelompok kontrol. Latihan ini membantu melonggarkan otot punggung bawah, membuka panggul, memanfaatkan gravitasi, membantu posisi janin lebih optimal, serta meningkatkan tekanan pada serviks. Penelitian (Phalswal et al., 2024) juga menyimpulkan bahwa latihan birth ball dapat menurunkan nyeri persalinan dan memperbaiki luaran persalinan, termasuk dilatasi serviks, penurunan kepala janin, durasi persalinan, dan kepuasan ibu. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat tentang penerapan *Pelvic rocking* pada ibu hamil trimester III penting dilakukan sebagai upaya edukatif, preventif, dan promotif untuk mengurangi ketidaknyamanan serta mendukung kesiapan panggul menuju persalinan (Phal Wal et al., 2024).

Berdasarkan survey pencatatan kohort puskesmas, akumulasi populasi sasaran tersebar dengan rincian jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang di Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, 35 orang di Puskesmas Bandung Kota Tegal, 20 orang di Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, 25 orang di Puskesmas Rantau Pulung, dan 14 orang di Puskesmas Pekalongan Selatan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang ibu hamil trimester III (masing-masing 2 ibu hamil dari setiap puskesmas). Hasil wawancara mengungkap fakta lapangan yang seragam yaitu seluruh responden (100%) mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan skala sedang hingga berat yang mengganggu aktivitas harian mereka, terutama saat bangun tidur atau setelah berdiri terlalu lama. Sebagian besar responden (8 dari 10 ibu) menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi terstruktur maupun pelatihan praktik mengenai *Pelvic rocking* dari tenaga kesehatan setempat. Selama ini, manajemen nyeri yang mereka lakukan hanya sebatas istirahat berbaring, pijat tradisional oleh dukun bayi, atau membiarkannya karena dianggap sebagai "risiko alami" orang hamil. Kesenjangan (*gap*) antara tingginya prevalensi keluhan dengan minimnya literasi serta keterampilan ibu dalam melakukan *Pelvic rocking* inilah yang menjadi landasan kuat urgensi dilaksanakannya program pengabdian masyarakat ini

Dengan mempertimbangkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan nyata untuk memperkuat implementasi latihan *Pelvic rocking* sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu hamil. Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya penurunan angka kesakitan ibu hamil serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan trimester III.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di 5 tempat yaitu Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, Puskesmas Bandung Kota tegal, Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, Puskesmas Rantau Pulung, Puskesmas Pekalongan Selatan. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 yang diikuti oleh 30 Ibu hamil Trimester III. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *Hybrid learning* yaitu memadukan antara edukasi secara online dan offline. Dimana seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat melakukan edukasi secara offline secara serentak dan terhubung satu sama lain melalui aplikasi zoom.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian

masyarakat. **Tahap Kedua** adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan ibu hamil tentang *pelvic rocking*. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan *pelvic rocking* dengan mempraktekkan langsung gerakan-gerakan *pelvic rocking*. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point,vidio dan leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan dengan mencari target edukasi di lingkungan Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, Puskesmas Bandung Kota tegal, Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, Puskesmas Rantau Pulung, Puskesmas Pekalongan Selatan yaitu ibu hamil trimester III. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 35 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa ibu hamil mengalami kekhawatiran terhadap kondisi yang dialaminya. Remaja belum mengetahui cara penanganan nyeri punggung secara non farmakologis.

Tahap Pelaksanaan

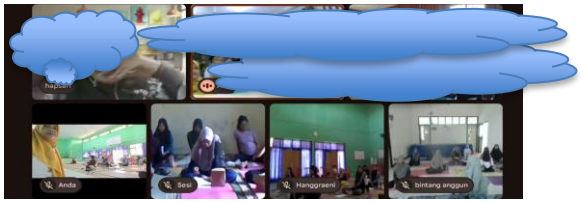
Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuesioner pre test dibagikan dalam bentuk lembar kuesioner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat diketahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 5.1 Gambaran Pengetahuan Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	7	20
Kurang	28	80
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III sebanyak 35 orang (80%).

Setelah responden menyelesaikan pengisian pretest, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian leaflet sebagai media edukasi pendukung. Selanjutnya, materi mengenai *Pelvic rocking* disampaikan menggunakan media PowerPoint. Penggunaan media ini membantu pemateri dalam menyajikan informasi secara sistematis, jelas, dan menarik, sehingga peserta dapat mengikuti proses penyuluhan dengan lebih fokus, meningkatkan perhatian terhadap materi yang disampaikan, serta mempermudah pemahaman mengenai manfaat dan teknik pelaksanaan *Pelvic rocking* yang benar. Menurut (Baity & Rahayuningsih, 2023) edukasi kesehatan menggunakan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil karena informasi disajikan secara ringkas, mudah dipahami, dan dapat diakses berulang kali.



Gambar.1 Penyampaian Materi Pelvic Rocking

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik *Pelvic rocking* sebagai salah satu upaya yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun kendala yang berkaitan dengan pelaksanaan *Pelvic rocking*. Tim pemateri kemudian memberikan penjelasan secara jelas dan komprehensif terhadap setiap pertanyaan yang diajukan sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, teknik pelaksanaan, serta penerapan *Pelvic rocking* secara tepat dan aman. Hasil penelitian (Asi et al., 2024) menunjukkan bahwa pelatihan dan edukasi senam *Pelvic rocking* yang diberikan kepada ibu hamil trimester III melalui metode ceramah dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam melakukan gerakan senam dengan benar. Metode ceramah berperan dalam menyampaikan informasi mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur *Pelvic rocking*, sedangkan demonstrasi memberikan pengalaman belajar langsung sehingga peserta dapat mengamati dan mempraktikkan gerakan secara tepat. Kombinasi kedua metode tersebut menjadikan proses edukasi kesehatan lebih efektif karena melibatkan aspek kognitif dan psikomotorik sekaligus. Peningkatan pemahaman dan kemampuan praktik yang diperoleh peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui ceramah dan demonstrasi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam melakukan latihan fisik selama kehamilan, mendukung kenyamanan trimester III, serta membantu persiapan menghadapi persalinan.



Gambar 5.2 Demonstrasi *Pelvic rocking*

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi edukasi *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III, selanjutnya penutup dan pesan edukasi, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	30	85,7
Cukup	5	14,3

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	0	0
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 5.2, didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil setelah melakukan edukasi dan demonstrasi mengenai *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III memiliki pengetahuan baik sebanyak 30 orang (85,7%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah melakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Kehamilan trimester III merupakan periode yang sering disertai berbagai ketidaknyamanan fisik, terutama nyeri punggung bawah, nyeri panggul, gangguan postur tubuh, serta keterbatasan aktivitas akibat perubahan biomekanik dan peningkatan berat badan janin. Perubahan pusat gravitasi tubuh ke arah anterior menyebabkan peningkatan lordosis lumbal sehingga otot punggung bekerja lebih berat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh. Kondisi tersebut menjadi salah satu alasan penting dilaksanakannya edukasi mengenai *Pelvic rocking* sebagai upaya non farmakologis yang aman dan mudah diterapkan oleh ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III (Santos et al., 2023).

Setelah diberikan edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 85,7%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Baharuddin et al., 2025) menyatakan sebelum dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang *Pelvic rocking* dengan kategori kurang sebesar 90%. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik *Pelvic rocking*, menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil, sebagian besar dengan kategori baik sebesar 85%. Didukung penelitian (Ifalahma et al., 2024) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan pelatihan *Pelvic rocking* sebelum diberikan pelatihan sebagian besar responden dalam kategori kurang sebesar 40% dan setelah diberikan pelatihan sebagian besar responden dalam kategori baik sebesar 50%.

Pemberian edukasi kesehatan tentang *Pelvic rocking* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan kehamilan secara mandiri. Melalui proses edukasi, ibu hamil memperoleh informasi mengenai manfaat, tujuan, indikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan latihan sehingga terjadi peningkatan kemampuan dalam menerapkan perilaku kesehatan yang positif. Peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan karena individu yang memahami manfaat suatu intervensi cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk menerapkannya secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Faulin et al., 2025).

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari pemilihan metode edukasi yang mengkombinasikan ceramah, demonstrasi, leaflet, PowerPoint (PPT), video, dan pendekatan hybrid. Metode ceramah memberikan kesempatan kepada pemateri untuk menyampaikan konsep dasar secara sistematis, sedangkan demonstrasi memungkinkan peserta mengamati secara langsung tahapan gerakan *Pelvic rocking* dan mempraktekkannya dengan benar. Menurut penelitian Asi et al. (2024), kombinasi ceramah dan demonstrasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan *Pelvic rocking* karena melibatkan aspek kognitif dan psikomotor secara bersamaan. Peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar langsung sehingga meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan latihan secara mandiri (Asi et al., 2024).

Penggunaan leaflet sebagai media edukasi pendukung juga menjadi salah satu kelebihan dalam kegiatan ini. Leaflet menyajikan informasi secara singkat, jelas, dan mudah dipahami sehingga dapat dibaca kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai. Media cetak ini membantu memperkuat ingatan peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama penyuluhan. Penelitian Baity & Rahayuningsih (2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan menggunakan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan ibu

hamil karena informasi yang disampaikan lebih terstruktur, mudah dipelajari ulang, serta dapat menjadi sumber informasi bagi anggota keluarga yang terlibat dalam perawatan ibu hamil. Dengan demikian, leaflet berfungsi sebagai penguat pesan kesehatan yang mendukung keberlanjutan proses belajar peserta.

Selain leaflet, penggunaan media PowerPoint dan video edukasi juga berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Media audiovisual mampu merangsang lebih banyak indera sehingga informasi lebih mudah diterima dan diingat. Tampilan gambar, animasi, maupun video gerakan *Pelvic rocking* membantu peserta memahami langkah-langkah praktik secara lebih konkret dibandingkan penjelasan verbal semata. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan perhatian, motivasi belajar, dan retensi informasi pada ibu hamil. Oleh karena itu, kombinasi media visual dan audiovisual menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas edukasi kesehatan pada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan secara hibrid juga menjadi salah satu inovasi yang mendukung keberhasilan program. Meskipun peserta berasal dari beberapa wilayah kerja puskesmas yang berbeda, pendekatan hybrid memungkinkan penyampaian materi tetap berjalan optimal melalui perpaduan pertemuan langsung dan pemanfaatan teknologi komunikasi. Antusiasme peserta selama kegiatan dapat dipengaruhi oleh relevansi materi dengan keluhan yang mereka alami, kemudahan akses informasi, kesempatan berinteraksi dengan pemateri, serta adanya sesi praktik yang melibatkan peserta secara aktif. Penelitian Prasetyo et al. (2023) menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis hibrid dalam edukasi kesehatan mampu meningkatkan partisipasi dan kepuasan peserta karena lebih fleksibel, interaktif, dan dapat menjangkau sasaran yang lebih luas tanpa mengurangi kualitas proses pembelajaran.

Sesi diskusi dan tanya jawab turut memberikan kontribusi terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Melalui diskusi, peserta dapat menyampaikan pengalaman, kekhawatiran, maupun hambatan yang dialami selama kehamilan, khususnya terkait nyeri punggung. Kesempatan untuk bertanya dan memperoleh umpan balik secara langsung dari tenaga kesehatan dapat memperkuat pemahaman peserta serta mengoreksi persepsi yang kurang tepat. Pendekatan partisipatif seperti ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (*adult learning theory*) yang menekankan bahwa pengalaman dan keterlibatan aktif peserta merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses edukasi (Knowles et al., 2022).

Hasil kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa peningkatan pengetahuan berpotensi meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam melakukan upaya non farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. *Pelvic rocking* diketahui dapat membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas panggul, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kenyamanan ibu hamil, serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Oleh karena itu, edukasi mengenai *Pelvic rocking* perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang komprehensif di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Asi et al., 2024; Mardhiyah et al., 2022).

Pelvic rocking merupakan latihan yang dilakukan dengan menggerakkan pinggul secara perlahan ke arah depan, belakang, kanan, kiri, maupun gerakan memutar. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan ligamen di sekitar panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan pada otot punggung bawah. Ketika ibu hamil memahami teknik yang benar melalui edukasi dan demonstrasi, manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal sehingga risiko kesalahan gerakan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan tambahan dapat diminimalkan (Ermasari & Winarno, 2024). *Pelvic rocking* exercise menjadi salah satu jenis latihan yang bisa dilakukan pada masa hamil. Latihan ini dilakukan dengan cara menggerakkan panggul ke arah kanan dan kiri, depan

dan belakang, serta melakukan gerakan memutar panggul, masing-masing dilakukan sebanyak 8 kali (Sa'adah et al., 2023).

Mekanisme kerja *Pelvic rocking* dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan juga berkaitan dengan peningkatan relaksasi dan stimulasi hormon endorfin. Gerakan yang dilakukan secara berulang dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi pada sistem neuromuskular. Penelitian (Bhuvaneshwari et al., 2023) menjelaskan bahwa latihan *Pelvic rocking* dengan *breathing ball* berhubungan dengan peningkatan kenyamanan ibu hamil melalui mekanisme relaksasi dan peningkatan respons fisiologis tubuh terhadap nyeri. Kondisi ini menyebabkan persepsi nyeri menjadi lebih rendah sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman saat beraktivitas.

Penggunaan media edukasi seperti leaflet, presentasi PowerPoint, dan demonstrasi langsung juga berkontribusi terhadap keberhasilan penyampaian informasi mengenai *Pelvic rocking*. Kombinasi metode visual dan praktik langsung memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis tetapi juga mampu menirukan gerakan dengan benar. Pendekatan edukasi yang melibatkan berbagai indera terbukti meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta dibandingkan penyampaian informasi secara verbal saja. Oleh karena itu, metode edukasi yang interaktif perlu dipertahankan dalam program promosi kesehatan bagi ibu hamil (Faulin et al., 2025).

Secara keseluruhan, temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan metode multimodal yang mengkombinasikan ceramah, demonstrasi, leaflet, PPT, video, dan pendekatan hybrid merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai *Pelvic rocking*. Pemilihan metode dan media yang bervariasi memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Keberha ilan program ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan inovasi edukasi serupa guna meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil mengenai *pelvic rocking*. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebesar 80% dan sesudah diberikan edukasi, ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 85,7%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang *pelvic rocking*.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III secara non farmakologi.

.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Puskesmas Tirto Kota Pekalongan, Puskesmas Bandung Kota tegal, Puskesmas Karangmalang Kota Semarang, Puskesmas Rantau Pulung, Puskesmas Pekalongan Selatan dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

ACOG. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period*.

Asi, M., Arsulfa, Heyrani, Resyana, H., & Malahayati, A. (2024). PELATIHAN DAN EDUKASI SENAM *PELVIC ROCKING* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), e1544. https://doi.org/10.36990/jippm.v4i1.1544

Baharuddin, R. B., Nurhidayah, S., & Widyaningsih, A. (2025). Edukasi dan Pendampingan *Pelvic rocking* untuk Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *4*(2), 1887–1894.

Baity, F. N., & Rahayuningsih, F. B. (2023). The Effect of Maternity Care Health Education Through Leaflet Media on The Level of Knowledge of Pregnant Women. *Jurnal Eduhealt*, *14*(4), 392–397.

Baruch, Y., Manodoro, S., Barba, M., Cola, A., Re, I., & Frigerio, M. (2023). Prevalence and Severity of Pelvic Floor Disorders during Pregnancy: Does the Trimester Make a Difference? *Healthcare*, *11*(8), 1096. https://doi.org/10.3390/healthcare11081096

Bhuvaneshwari, D., Vimala, A., Katari, K., & Subramanian, Dr. G. (2023). Impact of *pelvic rocking* exercise (PRE) with breathing ball on - endorphin levels in third trimester pregnant women in selected Teritary Hospital, Tamil Nadu, India. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, *6*(2), 83–86. https://doi.org/10.33545/26630427.2023.v6.i2b.147

Ermasari, A., & Winarno, R. (2024). Optimizing *Pelvic rocking* with Gym Ball to Reduce Low Back Pain in Pregnancy. *Jurnal Kesehatan*, *15*(3), 387–395. https://doi.org/10.26630/jk.v15i3.4658

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*(3), 519–528.

Hardaniyati, H., Ariendha, D. S. R., & Rohmah, S. (2024). Identification Of Physical Insecurity During Third Trimester Pregnancy. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *10*(11), 1111–1116. https://doi.org/10.33024/jkm.v10i11.18166

Ifalahma, D., Yuliana, A., Sulistiyanti, A., & Handayani, A. A. P. (2024). Pelatihan *Pelvic rocking* Exercise Sebagai Upaya Pendampingan Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Kemuning Sondakan Laweyan Surakarta. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, *2*(3), 12–20. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i3.106

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2022). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (9th ed.). Routledge.

Mardhiyah, A., Sari, D. P., & Yuliani, E. (2022). The effect of pelvic rocking exercise on back pain intensity among third trimester pregnant women. *Journal of Maternal Health*, 7(2), 112–119

Nuraeni, E., Rukmaini, & Novelia, S. (2024). *Pelvic rocking* Exercise on The Length of The First Stage of Labor. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, *2*(3), 216–224. https://doi.org/10.53713/htechj.v2i3.173

Phalswal, U., Jha, S., Dixit, P., & Yadav, R. (2024). Effectiveness of Birthing Ball Exercises Therapy in Improving Labor Pain and Labor Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Family & Reproductive Health*. https://doi.org/10.18502/jfrh.v18i4.17409

Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, *5*(2).

Prasetyo, A., Nugroho, F., & Kurniawati, I. (2023). Hybrid learning in community health education: Improving participation and learning outcomes. *International Journal of Health Promotion and Education*, 61(4), 215–224.

Sa'adah, A. L., Sulistiyaningsih, S. H., & 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

Santos, F. F., Lourenço, B. M., Souza, M. B., Maia, L. B., Oliveira, V. C., & Oliveira, M. X. (2023). Prevention of low back and pelvic girdle pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials with GRADE recommendations. *Physiotherapy*, *118*, 1–11. https://doi.org/10.1016/j.physio.2022.09.004

Widiyastika, S., Wardiyah, A., & Rilyani, R. (2023). Prevalence of back pain among pregnant women attending public health center in west Lampung, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, *6*(2), 93–102. https://doi.org/10.33024/minh.v6i2.8203

Wulandari, R., Fitriani, S., & Handayani, N. (2022). The effectiveness of audiovisual media on improving maternal health knowledge among pregnant women. *Kesmas: Jurnal* Kesehatan *Masyarakat Nasional*, *17*(3), 189–196