

Optimalisasi Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi Penerapan *Pelvic Rocking*

Mela Treusna Martiawati¹, Ana Qurrotu A'yunin², Nurul Citra Astria Wulandari Siregar³, Wa Ode Puput Timisela⁴, Carmelita de Deus⁵, Rita Da Conceicao Celeste Barros⁶, Sufadmi⁷, Insiyatul Hasanah⁸, Ninik Christiani⁹

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mella.treusna@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anaqurrotua@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fadliuny1@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, puputtimisela@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, carmelitadedeus17@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, barros050506@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sufadmi071292@gmail.com

⁸Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, insiyatulhasanah88@gmail.com

⁹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email :mella.treusna@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>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 20 pregnant women in their third trimester. Before the education about menstrual pain acupuncture, it was found that most of the pregnant women's knowledge was in the poor category at 70% with an average score of 47.5 and after being given education, pregnant women had a level of knowledge in the good category at 85% with an average score of 88. It 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</i>
<i>Keywords: Pelvic Rocking, Pregnancy, Third Trimester Discomfort</i>	
<i>Kata Kunci: Pelvic Rocking, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan Trimester III</i>	

demonstrations of pelvic rocking into integrated antenatal services and pregnant women's class activities as a promotive and preventive effort in overcoming 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 nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah pelvic rocking. 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 posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 20 orang ibu hamil trimester III. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai pelvic rocking didapatkan sebagian besar pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang sebesar 70% dengan rata-rata nilai 47,5 dan sesudah diberikan edukasi, ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 85% dengan rata-rata nilai 88. 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 merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomis, hormonal, dan biomekanis untuk menunjang pertumbuhan janin. Seiring bertambahnya usia kehamilan, khususnya pada trimester III, perubahan tersebut sering menimbulkan keluhan muskuloskeletal, salah satunya nyeri punggung bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, produktivitas, serta menurunkan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan. Kondisi ini sering dianggap sebagai keluhan normal sehingga kurang mendapatkan perhatian dalam pelayanan antenatal, padahal apabila tidak

ditangani dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin (Salari et al., 2023).

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).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan terjadi akibat kombinasi perubahan fisiologis, seperti peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen pelvis, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior, serta peningkatan lordosis lumbal. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada otot dan sendi di daerah punggung bawah sehingga memicu timbulnya nyeri. Risiko nyeri punggung cenderung meningkat pada trimester III karena ukuran uterus yang semakin membesar menyebabkan beban mekanik pada tulang belakang menjadi lebih berat dibandingkan trimester sebelumnya (Siccardi et al., 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis selama kehamilan memerlukan pertimbangan khusus terkait keamanan bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis lebih direkomendasikan sebagai terapi lini awal karena relatif aman, mudah dilakukan, minim efek samping, serta dapat meningkatkan keterlibatan aktif ibu dalam mengatasi keluhan yang dialaminya. Edukasi mengenai latihan fisik sederhana menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal terpadu.

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah latihan pelvic rocking, yaitu gerakan mengayunkan panggul secara teratur untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan ligamen pelvis, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan pada daerah lumbal. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi, seperti berdiri, merangkak (hands and knees), maupun menggunakan birthing ball. Pelvic rocking bekerja melalui mekanisme redistribusi beban tubuh dan relaksasi otot punggung sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Sa'adah et al., 2023).

Rohmawati et al. (2023) melaporkan bahwa penerapan pelvic rocking memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi tersebut terbukti mampu membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan biomekanik selama kehamilan serta meningkatkan kenyamanan fisik. Temuan ini memperkuat bahwa pelvic rocking dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam praktik kebidanan komunitas maupun pelayanan antenatal di fasilitas kesehatan.

Meskipun demikian, implementasi pelvic rocking di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Banyak ibu hamil belum memperoleh informasi yang memadai mengenai manfaat, indikasi, teknik pelaksanaan, frekuensi, serta keamanan latihan tersebut. Edukasi yang belum optimal menyebabkan ibu lebih memilih menahan nyeri atau hanya mengandalkan istirahat tanpa melakukan upaya mandiri yang terbukti efektif. Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri punggung nonfarmakologis menunjukkan perlunya program edukasi kesehatan yang sistematis, aplikatif, dan berbasis bukti ilmiah agar ibu mampu melakukan perawatan mandiri secara benar (Vesting et al., 2025a).

Berdasarkan survey Di Desa Karya Maju terdapat 20 ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil trimester III, diperoleh gambaran bahwa seluruh responden (100%) mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang hingga berat yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Keluhan tersebut umumnya dirasakan lebih berat pada saat bangun tidur di pagi hari maupun setelah berdiri dalam waktu yang lama. Selain itu, sebagian besar responden, yaitu 8 dari 10 ibu hamil, menyatakan belum pernah memperoleh edukasi yang terstruktur maupun pelatihan praktik mengenai teknik pelvic rocking dari tenaga kesehatan. Upaya yang selama ini dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung terbatas pada beristirahat dengan posisi berbaring, melakukan pijat tradisional oleh dukun bayi, atau membiarkan keluhan tersebut karena dianggap sebagai kondisi yang wajar selama kehamilan. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya kejadian nyeri punggung pada ibu hamil dengan masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan pelvic rocking sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Kesenjangan tersebut menjadi dasar yang kuat untuk melaksanakan program edukasi dan pengabdian kepada masyarakat guna meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan pelvic rocking secara mandiri dan tepat.

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 Puskesmas Karya Maju. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2026 yang diikuti oleh 20 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.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang diawali dengan menjalin koordinasi dan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan, termasuk menentukan sasaran yang menjadi target program pengabdian. Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan, yang dimulai dengan pemberian pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal ibu hamil mengenai pelvic rocking. Selanjutnya, tim memberikan edukasi disertai pelatihan melalui demonstrasi dan praktik langsung gerakan-gerakan pelvic rocking agar peserta dapat memahami serta menerapkannya dengan benar. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, yang dilakukan melalui pemberian kuesioner posttest dan wawancara secara langsung untuk menilai perubahan pengetahuan dan memperoleh umpan balik dari peserta. Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri dengan penyusunan laporan sebagai bentuk dokumentasi dan pertanggungjawaban pelaksanaan program. Adapun sarana dan prasarana yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media presentasi berupa power point dan leaflet sebagai bahan edukasi pendukung..

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 Karya Maju yaitu ibu hamil trimester III. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 20 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. Kuisioner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuesioner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang *Pelvic Rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	6	30
Kurang	14	70
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III sebanyak 14 orang (70%).

Hasil pretest dari 20 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Nilai Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Posttest	30	70	47,5	50

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan ibu balita didapatkan nilai terendah 30 dan tertinggi adalah 70 sementara nilai rata ratanya adalah 47,5 Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang *pelvic rocking* masih kurang. Rendahnya pengetahuan awal ini disebabkan oleh terbatasnya akses informasi, kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan, dan belum optimal pemanfaatan media pembelajaran di fasilitas pelayanan kesehatan dalam konteks penanganan nyeri punggung kehamilan (Karataş & Karataş, 2024).

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.



Gambar 5.1 Penyampaian Materi

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik *Pelvic rocking* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Kegiatan berikutnya berupa sesi diskusi dan tanya jawab, yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan berbagai pertanyaan, pengalaman, maupun kendala yang mungkin dihadapi dalam melakukan *Pelvic rocking*. Tim pemateri kemudian memberikan penjelasan secara rinci, sistematis, dan mudah dipahami terhadap setiap pertanyaan yang diajukan. Melalui proses tersebut, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat *Pelvic rocking*, langkah-langkah pelaksanaannya, serta cara menerapkan latihan tersebut secara benar, aman, dan efektif selama kehamilan. Menurut edukasi yang diberikan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi memungkinkan ibu hamil memperoleh informasi secara lebih komprehensif sehingga lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi 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 3 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	17	85
Cukup	3	15
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan edukasi dan demostrasi mengenai *Pelvic rocking* untuk ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (100%).

Tabel 4 Gambaran Nilai Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Posttest	70	100	88	90

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa hasil posttest pengetahuan ibu hamil didapatkan nilai terendah 70 dan tertinggi adalah 100 sementara nilai rata ratanya Adalah 88 Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *pelvic rocking*.

Hal ini sejalan dengan Asi et al. (2024) menyatakan bahwa setelah diberikan edukasi, sebagian besar ibu hamil yaitu 28 orang (93%) mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik. Didukung Baharuddin et al. (2025) 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%.

Intervensi edukasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan multimodal yang meliputi penyampaian materi menggunakan PowerPoint, distribusi leaflet sebagai media pendukung, demonstrasi praktik *Pelvic rocking*, serta sesi diskusi dan tanya jawab yang interaktif. Pendekatan ini dirancang untuk mengakomodasi berbagai gaya belajar ibu hamil, mulai dari visual learner melalui presentasi PowerPoint, kinestetik learner melalui demonstrasi langsung, hingga audit learner melalui penjelasan verbal dan diskusi. Penggunaan multiple teaching methods terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran dan retensi pengetahuan dibandingkan metode pembelajaran tunggal. Penelitian dalam konteks pendidikan kesehatan maternal menunjukkan bahwa kombinasi ceramah, demonstrasi, dan diskusi menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan memfasilitasi konstruksi pengetahuan yang lebih mendalam (Zhahara et al., 2025).

Peningkatan pemahaman mengenai *Pelvic rocking* dapat mendorong ibu hamil untuk menerapkan teknik tersebut secara mandiri, tepat, dan berkesinambungan dalam aktivitas sehari-hari. Tingkat pengetahuan yang baik mengenai manfaat intervensi nonfarmakologis berkaitan erat dengan meningkatnya kepatuhan (adherence) terhadap pelaksanaan program latihan yang dianjurkan. Ibu hamil yang memahami prinsip kerja *Pelvic rocking*, termasuk perannya dalam mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kekuatan otot-otot penyangga tubuh (core muscles), serta memperbaiki stabilitas dan mobilitas panggul, cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk melakukan latihan secara rutin. Selain itu, pemahaman yang memadai memungkinkan ibu hamil untuk mengenali indikasi dan batasan pelaksanaan *Pelvic rocking*, melakukan modifikasi gerakan sesuai dengan kondisi fisik dan usia kehamilan, serta menentukan waktu yang tepat untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila muncul keluhan atau kondisi yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tidak hanya berkontribusi terhadap aspek kognitif, tetapi juga mendukung terbentuknya perilaku kesehatan yang adaptif dalam mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan (Vesting et al., 2025b).

Pelvic rocking merupakan latihan sederhana yang dilakukan dengan menggerakkan panggul secara ritmis untuk meningkatkan fleksibilitas sendi panggul, memperkuat otot abdomen dan punggung, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan pada daerah lumbal. *Pelvic rocking* efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi tekanan pada saraf, dan membantu distribusi beban tubuh secara lebih seimbang (Suwanti et al., 2023).

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai *Pelvic rocking* sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan pada trimester III mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat dan cara pelaksanaannya. Selain menambah pengetahuan, edukasi tersebut juga mendorong ibu hamil untuk menerapkan latihan *Pelvic rocking* secara mandiri dalam mengelola keluhan nyeri punggung yang sering terjadi selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu hamil, meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan, serta meminimalkan dampak nyeri punggung terhadap kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari.

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 70% dengan rata-rata nilai 47,5 dan sesudah diberikan edukasi, ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 85% dengan rata-rata nilai 88. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil tentang pelvic rocking.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi disminore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresure.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Puskesmas Karya Maju Kab. Musi Banyuasin, RSUD Mohammad Zein Bangka Belitung, RSUD dr. H. L. M. Baharuddin, M. Kes Kab. Muna, RSU Bunda Mulia Sumatera Utara, Puskesmas Atsabe Timor Leste, RSUD Suaicamanesa dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- 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., & Widyarningsih, 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.
- Karataş, Ö., & Karataş, S. (2024). Quality and comprehensiveness of <scp>YouTube</scp> videos on back pain during pregnancy. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 166(1), 419–425. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15419>
- Rohmawati, H., Purnani, W. T., Lutfiasari, D., & Widhi, A. N. (2023). The Effect of Pelvic Rocking on Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(1), 85–88. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i1.430>
- 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>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Siccardi, M., Valle, C., & Di Matteo, F. (2021). Dynamic External Pelvimetry Test in Third Trimester Pregnant Women: Shifting Positions Affect Pelvic Biomechanics and Create More Room in Obstetric Diameters. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.13631>
- Suwanti, S., Marlina, Y., & Setyawati, I. (2023). Effect of Pelvic Rocking Technique on the Relief of Low Back Pain among Multigravida Pregnant Women. *EMBRIO*, 15(1), 91–99. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6331>

- Vesting, S., Gutke, A., & de Baets, L. (2025). Educating women to prevent and treat low back and pelvic girdle pain during and after pregnancy: a systematized narrative review. *Annals of Medicine*, 57(1). <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2476046>
- Zhahara, C. A., Tavip, & Naimah. (2025). Efektivitas Pemberian Edukasi Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pemahaman dalam Penggunaan Birth Ball pada Ibu Hamil di TPMB N Kabupaten Malang. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 3(4), 61–68. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i4.872>