

Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Nur Maziyah Hurin'in^{1*}, Reinita Agustina²

¹Departemen Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

²Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

*email: ziyah@iiknutuban.ac.id

Received: 21-4-2025

Revised: 25-4-2029

Accepted: 29-4-2024

Abstract

Low back pain is common during pregnancy; Rebozo technique and Gym Ball are potential non-pharmacological interventions. However, a direct comparison of their effectiveness in the third trimester is still limited. This study aimed to compare the effect of the Rebozo technique versus Gym Ball on low back pain in third-trimester pregnant women. A quasi-experimental study using a non-equivalent control group design involved 32 third-trimester pregnant women (16 Rebozo group, 16 Gym Ball group) selected via purposive sampling. Pain was measured before and after the intervention using questionnaires and observation sheets; data were analyzed using the Mann-Whitney test ($\alpha=0.05$). Both groups experienced a reduction in pain. The Mann-Whitney test showed a significant difference between the two techniques ($U=25.5$; $p<0.05$). The Gym Ball group showed a greater reduction in pain (total rank reduction 302) compared to the Rebozo group (total rank reduction 229). Gym Ball use was more effective than the Rebozo technique in reducing low back pain among third-trimester pregnant women in this study.

Keywords: Back pain, pregnancy, rebozo, gymball

Abstrak

Nyeri punggung bawah umum terjadi pada kehamilan; teknik Rebozo dan Gym Ball merupakan intervensi non-farmakologis yang potensial. Namun, perbandingan langsung efektivitas keduanya pada trimester III masih terbatas. Penelitian ini adalah membandingkan pengaruh teknik Rebozo dengan Gym Ball terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian *quasi-experiment* dengan *non-equivalent control group design* melibatkan 32 ibu hamil trimester III (16 kelompok Rebozo, 16 kelompok Gym Ball) yang dipilih secara *purposive sampling*. Nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner dan lembar observasi, dianalisis dengan uji Mann-Whitney ($\alpha=0,05$). Kedua kelompok mengalami penurunan nyeri. Uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua teknik ($U=25,5$; $p<0,05$). Kelompok Gym Ball menunjukkan penurunan nyeri yang lebih besar (rank total penurunan 302) dibandingkan kelompok Rebozo (rank total penurunan 229). Penggunaan Gym Ball lebih efektif dibandingkan teknik Rebozo dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III pada penelitian ini.

Kata kunci: Nyeri punggung, kehamilan, rebozo, gymball

1. Pendahuluan

Nyeri punggung ibu hamil disebabkan meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus. Bentuk tubuh selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus ke depan karena tidak adanya otot abdomen juga jaringan ikat pada persendian panggul akan melunak dalam mempersiapkan persalinan. Mobilitas simfisis pubis dan sakro iliaka akan bertambah sehingga rongga panggul menjadi lebih lebar. Semua perubahan ini dapat

menimbulkan gerakan seperti meluncur yang tidak stabil ketika berjalan dan nyeri punggung.[1]

Nyeri punggung merupakan salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung. Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta diantara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. [1]

Sebanyak 60% sampai 80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dalam kehamilannya. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade. Sebanyak 47% ibu hamil mengalami nyeri punggung (*back pain*) dari 180 ibu hamil yang dilakukan penelitian. Sebanyak 65% dari 100% ibu hamil di Provinsi Jawa Timur mengalami nyeri punggung. Kualitas hidup ibu hamil dapat memburuk disebabkan oleh nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik.[2]

Berdasarkan survei awal, jumlah ibu hamil di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban tahun 2022 sebanyak 108 ibu hamil diantaranya yang mengalami nyeri punggung 35 orang dengan presentase 32,4%. Jumlah ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung mengalami kenaikan di tahun 2023. Total keseluruhan ibu hamil pada tahun 2023 di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban sebanyak 120 ibu hamil diantaranya yang mengalami nyeri punggung 45 orang dengan presentase (37,5%), kelelahan sebanyak 28 orang dengan presentase (23%), sering kencing sebanyak 23 orang dengan presentase (19%), pusing sebanyak 18 orang dengan presentase (15%), oedema sebanyak 6 orang dengan presentase (5%).

Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil adalah usia ibu, ibu hamil yang berusia dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun beresiko tinggi mengalami nyeri punggung, perubahan hormone esterogen dan relaksin menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas selama kehamilan, kenaikan berat badan ibu selama kehamilan membuat tulang belakang yang bertugas menopang tubuh akan terbebani dengan penambahan berat ini sehingga menimbulkan rasa sakit pada punggung bagian bawah, penambahan uterus selama kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh sehingga meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal, serta mobilitas selama kehamilan, ibu hamil dengan mobilitas tinggi beresiko mengalami nyeri punggung bawah.[3]

Prognosis nyeri punggung akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur. Hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka.[4]

Penanganan nyeri punggung saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan. Upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri punggung adalah Teknik rebozo. Teknik rebozo merupakan Teknik dengan menggunakan selendang

sebagai alat tambahan untuk menopang atau melakukan gerakan tertentu, dengan tujuan untuk meredakan rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada saat kehamilan dan membantu bayi dalam kandungan untuk berada di dalam posisi seimbang.[5]

Teknik rebozo sebuah teknik praktis non invasif yang dilakukan pada wanita berdiri, berbaring atau bertumpu pada tangan dan lututnya. Gerakan ini melibatkan gerakan pinggul wanita yang dikontrol dengan lembut berdampingan dengan menggunakan syal anyaman khusus. Teknik ini dilakukan dengan baik oleh orang yang trampil serta berpengalaman seperti bidan atau orang pendukung lainnya Rebozo adalah kain yang biasa digunakan wanita sehari-hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dan lain-lain), yang dililitkan ke sekeliling panggul dan bokong ibu hamil, lalu menggoyangkannya secara perlahan Ayunan dari rebozo dianggap mampu membuat sang ibu rileks serta membantu memposisikan bayi ke jalur lahir.[6]

Metode *birth ball/gym ball* adalah salah satu teknik relaksasi dan tindakan nonfarmakologi dalam penanganan nyeri punggung pada kehamilan dan persalinan (Darma, 2021). Teknik *gym ball* adalah cara yang digunakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan cara menggoyang-goyangkan panggul diatas bola dengan perlahan dan dengan perlahan mengayunkan pinggul ke depan dan ke belakang, sisi kanan, kiri dan melingkar. *Gym ball* dapat dilakukan secara mandiri, meliputi terapi fisik atau latihan sederhana menggunakan bola, dimana latihan tersebut diterapkan untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan ibu pasca persalinan.[5]

Gym ball/Birth ball dan senam hamil merupakan salah satu pengobatan komplementer. Penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan Kesehatan di Indonesia telah diatur pada peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 Pasal 3 dengan bunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan Kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan Kesehatan (rehabilitatif).[5]

Teknik Rebozo dan Gym Ball dikenal sebagai intervensi untuk kenyamanan ibu hamil, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas kedua teknik ini secara spesifik dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III masih terbatas. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan melakukan perbandingan langsung antara pengaruh Teknik Rebozo dan Gym Ball terhadap penurunan skala nyeri punggung pada populasi ibu hamil trimester III sehingga dapat memberikan bukti empiris mengenai intervensi non-farmakologis mana yang mungkin lebih efektif atau sesuai untuk kondisi spesifik ini.

Penggunaan *Birth ball / Gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk diatas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan. Menggunakan teknik rebozo alatnya lebih mudah di dapat karena menggunakan kain yang biasa digunakan wanita sehari-hari (memanggul, menggendong bayi, selimut dan lain-lain), sedangkan *gym ball* harus membeli bola besar yang terbuat dari bahan dasar lateks. Bola ini umumnya memiliki ukuran tinggi sekitar 65-75 cm. Bola khusus ini didesain agar tidak licin saat digunakan di lantai. Hal itu menjadikan *gym ball* relatif aman untuk digunakan oleh ibu hamil.[7] Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Perbedaan Pengaruh

Teknik Rebozo dengan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kasih Ibu Tasikmadu Tuban.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasy-experimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group pretest-posttest*[7], dilaksanakan di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban selama periode 3-22 Februari 2025. Populasi penelitian adalah 35 ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung di lokasi tersebut pada Januari 2025. Sebanyak 32 responden dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi/eksklusi dan kesediaan (*informed consent*), yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok (n=16 per kelompok).

Kelompok intervensi menerima Teknik Rebozo (1x/hari selama 7 hari, 3 menit/sesi), sedangkan kelompok kontrol menggunakan *Gym Ball* (3x/minggu selama 1 minggu, 10 menit/sesi). Variabel dependen yang diukur adalah intensitas nyeri punggung, menggunakan Skala Nyeri Numerik (NRS) melalui kuesioner/wawancara, didukung instrumen lain seperti selendang, *gym ball* (diameter 65 cm), dan alat dokumentasi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. Analisis data mencakup analisis univariat untuk deskripsi skor nyeri dan analisis bivariat menggunakan uji Mann-Whitney U[7] untuk membandingkan perbedaan pengaruh antara kedua kelompok intervensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban, penanganan nyeri punggung ibu hamil trimester III kini dapat ditingkatkan. Jika sebelumnya hanya mengandalkan konseling agar suami memijat punggung istri, kini ditambahkan edukasi melalui poster tentang *gym ball* & rebozo, pelatihan teknik rebozo untuk ibu dan suami agar bisa dipraktikkan di rumah, serta penyediaan *gym ball* di ruang tunggu untuk relaksasi dan meredakan nyeri saat menunggu antrean.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas dan Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung

Variabel	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
<20 tahun	3	18,8	2	12,5
>20 tahun	13	81,2	14	87,5
Paritas				
Belum melahirkan	3	18,8	6	25,0
Melahirkan 1-3 kali	13	81,2	10	75,0
Melahirkan >3 kali	0	0	0	0
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	8	50,0	9	56,3
Ibu Bekerja	8	50,0	7	43,7

Di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban, kelompok ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung serupa (homogen) dari segi usia dan jumlah kelahiran sebelumnya. Akan tetapi, kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) berbeda secara signifikan (tidak homogen) dalam hal status pekerjaan mereka.

Tabel 2. Distribusi Skor Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Rebozo

Kode Responden	Skor Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III		
	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	7	6	1
2	9	6	3
3	5	5	0
4	6	5	1
5	8	7	1
6	7	5	2
7	7	5	2
8	7	5	2
9	8	8	0
10	9	7	2
11	8	6	2
12	6	3	3
13	5	4	1
14	5	3	2
15	5	4	1
16	6	5	1

Analisis Tabel 2 menunjukkan efek teknik rebozo pada kelompok eksperimen. Skor nyeri awal berkisar 5-9, dan setelah intervensi menjadi 3-8. Terjadi penurunan skor nyeri pada sebagian peserta, dengan penurunan terbesar 3 poin, meskipun 2 responden tidak mengalami perubahan skor.

Tabel 3. Distribusi Skor Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Gym Ball

Kode Responden	Skor Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III		
	Sebelum	Sesudah	Selisih
17	8	7	1
18	8	6	2
19	8	7	1
20	7	4	3
21	6	4	2
22	6	4	2
23	5	5	0
24	5	3	2
25	5	3	2
26	9	5	4
27	6	4	2
28	7	4	3
29	8	6	2
30	5	2	3



31	7	6	1
32	5	3	2

Analisis Tabel 3 pada kelompok kontrol menunjukkan skor nyeri awal ibu hamil antara 5 dan 9. Setelah latihan gym ball, skor menurun menjadi antara 2 dan 7. Terjadi penurunan skor nyeri secara umum, dengan besaran penurunan bervariasi dari 0 (tidak berubah) hingga 4 poin.

Tabel 4 Perbedaan Pengaruh Teknik Rebozo dengan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Rebozo	Penurunan Nyeri	Rank	Gym Ball	Penurunan Nyeri	Rank
1	1	8	1	1	8
2	3	29	2	2	19,5
3	0	3	3	1	8
4	1	8	4	3	29
5	1	8	5	2	19,5
6	2	19,5	6	2	19,5
7	2	19,5	7	0	3
8	2	19,5	8	2	19,5
9	0	3	9	2	19,5
10	2	19,5	10	4	32
11	2	19,5	11	2	19,5
12	3	29	12	3	29
13	1	8	13	2	19,5
14	2	19,5	14	3	29
15	1	8	15	1	8
16	1	8	16	2	19,5
N1=16		229	N2=16		302

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil analisa menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan pengaruh teknik rebozo dengan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney U* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil nilai $U_2 <$ nilai U tabel . Hal ini menunjukkan bahwa Nilai $U_2 = 25,5 <$ nilai U tabel = 75 yang berarti H^0 ditolak dan H^1 diterima yaitu ada perbedaan pengaruh teknik rebozo dengan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban. Sedangkan pada tabel penurunan nyeri Nilai $U_2 = 27 <$ nilai U tabel = 75 yang ada perbedaan pengaruh penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dari data seluruh ibu hamil yaitu 32 orang, sesudah diberikan teknik rebozo dan *gym ball* 6 ibu hamil mengalami

penurunan nyeri berat, 14 ibu hamil mengalami penurunan nyeri sedang, 9 ibu hamil mengalami penurunan nyeri ringan, dan 3 ibu hamil tidak mengalami penurunan rasa nyeri.

Metode non farmakologi bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri selama kehamilan pada ibu hamil. Pada penelitian Jon Adam, dkk 2014 menyatakan bahwa dalam penggunaan metode farmakologi dan nonfarmakologi memiliki pengaruh fisiologis yang signifikan terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Teknik rebozo fungsinya supaya posisi bayinya optimal, karena kadang otot ligament dipanggul dan rahim tegang sehingga posisi bayi jadi kurang optimal dalam perut. Gerakan ini sangat membantu ibu hamil, lilitan yang tepat akan membuat ibu merasa dipeluk dan memicu keluarnya hormon estrogen dan relaksin. Teknik rebozo ini dapat membantu ibu untuk menjadi lebih rileks tanpa bantuan obat apapun. Hal ini membuat teknik ini sangatlah berguna untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil.[8] Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian lebih baru di Indonesia, studi oleh Hidayati *et al* (2024) yang menemukan bahwa intervensi menggunakan Teknik Rebozo efektif menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir, menekankan aspek relaksasi dan kenyamanan yang ditimbulkan.[1]

Penggunaan latihan *gym ball* akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang.[5] 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*. Mekanisme *gate control* ini dapat memodifikasi dalam merubah sensasi nyeri yang datang sebelum mencapai korteks serebri. Latihan *gym ball* merubah sensasi dan mengobati nyeri punggung bawah. Selain itu juga kelemahan pada kompleksitas panggul dan lumbo pelvis berkaitan kronik istabilitas. Latihan *gym ball* meningkatkan kekuatan otot-otot stabilator trunkus seperti otot ultifundus, erector spinae dan abdominal (transverus, rektus, dan oblikus). Efek positif lain dari latihan *gym ball* yaitu mengurangi ketidakseimbangan kerja otot sehingga meningkatkan efisiensi gerak.[7] Konsistensi temuan ini juga terlihat pada penelitian nasional terkini, penelitian oleh Mayasari (2023) Terapi *gym ball* efektif mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.[9]

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 3 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri, yaitu teknik rebozo 2 responden dan *gym ball* 1 responden. Hasil penelitian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama terdapat responden yang tidak mengalami penurunan nyeri. pada kelompok eksperimen, ibu yang tidak mengalami penurunan nyeri punggung adalah ibu yang berusia lebih dari 30 tahun, melahirkan lebih dari 1 kali dan ibu yang bekerja. Hasil penelitian kelompok kontrol, ibu yang tidak mengalami penurunan nyeri punggung adalah ibu yang berusia lebih dari 30 tahun dan ibu yang melahirkan lebih dari 1 kali.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan teknik rebozo dan *gym ball* menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki skor penurunan nyeri berat, nyeri sedang dan nyeri ringan sama-sama memiliki waktu untuk beristirahat yang cukup, sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami penurunan rasa nyeri tidak cukup waktu untuk beristirahat dan memiliki usia lebih dari 30 tahun.

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan uji *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil nilai $U_2 <$ nilai U tabel. Hal ini menunjukkan bahwa Nilai $U_2 = 27 <$ nilai U tabel = 75 yang berarti H^0 ditolak dan H^1 diterima yaitu ada

perbedaan pengaruh teknik rebozo dengan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban. Meskipun studi banding langsung antara Rebozo dan Gym Ball untuk nyeri punggung di Indonesia masih terbatas, superioritas Gym Ball dalam konteks ini mungkin dapat dijelaskan oleh mekanisme ganda Gym Ball yang tidak hanya memberikan relaksasi tetapi juga secara aktif melatih dan memperkuat otot-otot penopang tulang belakang. Keuntungan praktis Gym Ball adalah dapat dilakukan mandiri, meskipun memerlukan pembelian bola khusus, sedangkan Rebozo memerlukan bantuan orang lain namun menggunakan alat (selendang) yang umumnya sudah dimiliki.

Teknik Rebozo meningkatkan kenyamanan ibu bersalin, seringkali dengan melibatkan partisipasi pasangan untuk dukungan fisik dan emosional. Penggunaan kain untuk lilitan lembut atau ayunan dapat merelaksasi otot dan merangsang pelepasan endorfin, memberikan efek menenangkan dan mengurangi nyeri. Rasa seperti dipeluk saat dililit dapat memicu oksitosin, hormon yang melancarkan persalinan. Menurut Ganda (2021), teknik ini juga membantu memperluas ruang panggul, memfasilitasi penurunan bayi, sehingga berpotensi mempercepat proses persalinan dan mencegah persalinan lama (dianggap lebih dari 6 jam pada kehamilan pertama).[10]

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan latihan teknik rebozo menunjukkan bahwa skor penurunan nyeri ibu hamil bervariasi, ada ibu hamil yang belum melahirkan, tidak bekerja dan berusia kurang dari 20 tahun memiliki skor penurunan nyeri 3, beberapa ibu hamil yang pernah melahirkan tetapi tidak bekerja maupun bekerja memiliki skor penurunan nyeri 2, terdapat ibu hamil yang pernah melahirkan dan bekerja tidak mengalami penurunan nyeri, dan ada ibu hamil pertama kali, bekerja dan berusia lebih dari 30 tahun tidak mengalami penurunan nyeri. Hal ini disebabkan oleh faktor istirahat ibu hamil yang kurang dan faktor usia ibu lebih dari 30 tahun.

Teknik rebozo merupakan metode non farmakologi yang digunakan kepada ibu dengan membuat ibu merasa nyaman.[11] Teknik rebozo merelaksasikan otot dan ligament pada bagian pinggul atas hingga bawah bokong ibu hamil.[12] Pengalaman teknik rebozo yang dirasakan ibu hamil memiliki sensasi sentuhan tubuh yang dapat mengurangi nyeri punggung secara natural.[13] Pada penelitian pemberian teknik rebozo mengalami penurunan nyeri yang sangat signifikan karena dapat menginduksi gerakan pinggulnya, merasa bebas dalam memilih kenyamanan, serta mendapatkan psikologi lebih positif.[14]

Menurut peneliti pemberian teknik rebozo dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban. Penerapan pemberian teknik rebozo yang berlangsung selama tujuh hari menunjukkan hasil yang cukup signifikan pada penurunan skor nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga peneliti berasumsi bahwa jika teknik rebozo dilakukan selama tujuh hari dengan pola istirahat yang cukup maka ibu hamil tidak akan merasakan nyeri punggung.

Berdasarkan uraian hasil penelitian rank penurunan nyeri menggunakan teknik rebozo, sedangkan rank penurunan nyeri menggunakan *gym ball*, terdapat selisih skor penurunan nyeri 73. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Keuntungan menggunakan *gym ball* dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain sedangkan teknik rebozo tidak bisa dilakukan sendiri, harus dengan bantuan orang lain. Akan tetapi *gym ball* memiliki kekurangan karena ibu hamil harus membeli bola gym dengan

diameter 65cm terlebih dahulu, sedangkan keuntungan menggunakan teknik rebozo tidak perlu membeli alatnya karena bisa menggunakan selendang/ kain yang tebal. [2]

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan latihan *gym ball* menunjukkan bahwa skor penurunan nyeri ibu hamil bervariasi, ada ibu hamil pernah melahirkan tetapi tidak bekerja memiliki skor penurunan nyeri 4, beberapa ibu hamil yang pernah melahirkan dan bekerja maupun tidak bekerja memiliki skor penurunan nyeri 3, beberapa ibu yang belum pernah melahirkan maupun pernah melahirkan dan bekerja maupun tidak bekerja memiliki skor penurunan nyeri 2, dan ada ibu hamil yang pernah melahirkan, tidak bekerja tetapi berusia lebih dari 30 tahun tidak mengalami penurunan skor nyeri. Hal ini disebabkan oleh faktor istirahat ibu hamil yang kurang dan faktor usia ibu lebih dari 30 tahun.

Gym ball adalah metode non farmakologis yang merupakan bentuk sederhana dari terapi fisik menggunakan bola. [15] Penggunaan *gym ball* dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh peningkatan berat badan yang signifikan serta perut yang membesar seiring bertambahnya usia kehamilan. [16] Pada penelitian penggunaan *gym ball* selama hamil dapat mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil dan dapat mengurangi kecemasan dan membantu proses kemajuan/ proses penurunan kepala, serta mengurangi lamanya persalinan pada kala I [17] serta meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung khususnya bagi ibu hamil trimester III. [18]

Penggunaan *birth ball* selama kehamilan dan persalinan dapat membantu penurunan kepala bayi, mengurangi nyeri kontraksi, dan berpotensi mempercepat persalinan. [19] Sementara itu, teknik Rebozo menonjolkan pendampingan persalinan yang aktif, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu, sehingga efektif meredakan nyeri secara non-farmakologis dan aman. [20]

Menurut peneliti pemberian *gym ball* dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III di BPM Kasih Ibu Tasikmadu Tuban. Penerapan pemberian *gym ball* yang selama 3 kali menunjukkan hasil yang cukup signifikan pada penurunan skor nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga peneliti berasumsi bahwa jika *gym ball* dilakukan selama 3 kali dengan pola istirahat yang cukup maka ibu akan merasa nyaman sehingga tidak ada nyeri punggung pada ibu hamil.

4. Kesimpulan

Terdapat perbedaan pengaruh teknik rebozo dan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil, rank penurunan nyeri menggunakan teknik rebozo 229, sedangkan rank penurunan nyeri menggunakan *gym ball* 302, terdapat selisih skor penurunan nyeri 73. Peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan perbedaan pengaruh teknik rebozo dengan *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III dan dapat dikembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti metode non farmakologi lain yang dapat menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil. Bagi profesi bidan penelitian ini dapat menjadi *evidence base level 2* dalam pelayanan kesehatan masa kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada BPM Kasih Ibu Tasikmadu yang merupakan Bidan Praktik Mandiri milik Ibu Muhadiroh Dwi Ekowati, S.Keb., Bdn. Sebagai fasilitator tempat penelitian.

Referensi

- [1] N. Hidayati, Z. Munawarah, P. P. Utami, and F. Mubayyina, “Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Polindes Batu Kuta Lombok Barat,” vol. 12, no. 1, pp. 8–12, 2024.
- [2] S. H. Ni’amah, Siti; Sulistiyarningsih, “EFEKTIFITAS TEHNIK GYM BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Kebidanan*, vol. XVI, no. 01, pp. 97–110, 2024.
- [3] P. Ibu, H. Di, and P. Kaliori, “HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM GYM BALL DENGAN NYERI PUNGGUNG,” vol. 2, no. 2, 2024.
- [4] H. C. Journal *et al.*, “EFEKTIFITAS PELVIC ROCKING EXERCISE DIIRINGI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI,” vol. 9, no. 2, pp. 366–373, 2024.
- [5] A. Ermasari and R. Winarno, “Optimizing Pelvic Rocking with Gym Ball to Reduce Low Back Pain in Pregnancy,” vol. 15, no. 3, pp. 387–395, 2024.
- [6] O. Hashim, M. Mahmoud, A. Yousif, and S. F. Mohammed, “Effect of Applying Rebozo Techniques on Pain Intensity and Anxiety among Primiparous Women during the Active Phase of Labor .,” vol. 14, no. 2, 2023.
- [7] T. Penurunan and N. Punggung, “Comparison of pregnant mother which gymnastic ball and pregnant exercise Against decrease lower back pain,” vol. 11, no. 1, pp. 38–46, 2020.
- [8] A. Damayanti, Y. U. Fatimah, M. Departement, B. H. Polytechnic, G. Scholar, and S. Direct, “THE EFFECT OF REBOZO TECHNIQUE TO REDUCING PAIN AND,” *proceeding 4th Int. Conf. Interprofessional Heal. Collab. Community Empower.*, no. December, pp. 14–16, 2021.
- [9] S. I. Mayasari, “Pain Reduce dengan Latihan Gym Ball pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Ilm. Kesehat. Media Husada*, vol. 7, no. 2, pp. 65–70, 2018.
- [10] R. N. Septriliyana, R. Nurhasanah, and F. Kurnia, “PENGARUH TEKNIK REBOZO TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA KALA I FASE AKTIF DI KLINIK PRATAMA BUNDA NANIE KECAMATAN PADALARANG KABUPATEN BANDUNG BARAT TAHUN 2024,” *Pros. Pertem. Ilm. Nas. Penelit. Pengabd. Masy. IV*, vol. 4, no. 1, pp. 6631622–6631624, 2024.
- [11] Y. M. Rendo, R. L. Siantar, and M. Pangaribuan, “Efektivitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 16, no. 1, pp. 136–145, 2024, doi: 10.37012/jik.v16i1.2119.
- [12] N. Rahmawati, I. Kartika, M. Meliyanti, Y. Hernawati, and I. Ediawati, “Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Faseaktif Di Pmb



- Ny. I Desa Cibulakan Tahun 2023,” *STIKES Dharma Husada Bandung*, pp. 5–24, 2023.
- [13] D. H. Fajrin, V. Audina, P. Kesehatan, and K. Pontianak, “Perbedaan Pengaruh Rebozo dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif,” *J. Kesehat. Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, vol. 11, no. 2, pp. 248–255, 2013, doi: 10.32922/jkp.v11i2.877.
- [14] S. R. Cohen and C. R. Thomas, “Rebozo Technique for Fetal Malposition in Labor,” pp. 445–451, 2015, doi: 10.1111/jmwh.12352.
- [15] S. Sinulingga and S. Patriani, “Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi,” *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 4, no. 2, p. 285, 2022, doi: 10.36565/jak.v4i2.330.
- [16] N. I. Wahyuni, “Perbandingan Efektivitas Teknik Rebozo dengan Teknik Birth Ball Terhadap Lama Persalinan pada Ibu Melahirkan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Kehamilan Sehat,” pp. 1389–1397, 2023.
- [17] R. Asrina; Pasira, Ira; Salsadila, Alya Putri; Padlilah, “EFEKTIVITAS LATIHAN GYM BALL DALAM MEMPERCEPAT PROSES PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA,” *EDUKREATIF J. Kreat. DALAM Pendidik.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–23, 2025.
- [18] C. S. Anggraini *et al.*, “LITERATUR REVIEW: LATIHAN GYM BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III LITERATURE,” *J. Cendikia Muda*, vol. 2, no. 2, pp. 168–172, 2022.
- [19] R. Muriati, Desi; P Khusnul, Ghaida; Putri, “Efektivitas Penggunaan Birth Ball Dan Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 6190–6203, 2024, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11049>
- [20] N. Wahyini, Nur Ismi; Rindiawati, Dewi; SR, “Perbandingan Efektifitas Teknik Rebozo dengan Teknik Birth ball terhadap Lama Persalinan pada Ibu Melahirkan Kala 1 Fase Aktif,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 13, no. 7, pp. 365–371, 2024.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)