

## OPTIMALISASI *EXCERCISE PEANUT BALL* UNTUK MENURUNKAN NYERI PERSALINAN

Irfana Tri Wijayanti<sup>1\*</sup>, Luluk Yuliati<sup>2</sup>, Siti Marfu'ah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

E-mail: irfanatriwijayanti@gmail.com

**Abstrak:** *Ketidaknyamanan fisik dan psikologis sering dialami ibu hamil trimester II–III menjelang persalinan, termasuk nyeri punggung dan nyeri akibat kontraksi. Nyeri persalinan yang tidak tertangani dapat meningkatkan kecemasan, menghambat kemajuan persalinan, serta meningkatkan risiko tindakan medis. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti membantu mengurangi nyeri adalah exercise menggunakan peanut ball. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan exercise peanut ball sebagai upaya penurunan nyeri menjelang persalinan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati melalui tiga pertemuan dengan metode ceramah, curah pendapat, demonstrasi, simulasi, dan tanya jawab. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III sebanyak 13 orang. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan observasi keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar, memahami manfaat dan prosedur exercise peanut ball, serta mampu mempraktikkannya baik di lokasi kegiatan maupun di rumah. Peserta melaporkan adanya rasa nyaman setelah melakukan latihan, terutama pada area pinggang dan panggul. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih nyaman dan percaya diri. Program exercise peanut ball direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jakenan sebagai upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan maternal.*

**Kata Kunci:** *Nyeri persalinan, ibu hamil, exercise peanut ball, pengabdian masyarakat, teknik nonfarmakologis*

### Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi. Masa kehamilan berlangsung selama kurang lebih 40 minggu dan ditandai oleh berbagai perubahan pada sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, respirasi, hormonal, gastrointestinal, serta muskuloskeletal. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, baik fisik maupun psikologis, yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ketidaknyamanan fisik yang sering dialami antara lain kram kaki, sulit bernapas, sering berkemih, nyeri punggung, hingga nyeri intens menjelang persalinan. Selain itu, perubahan hormonal serta kecemasan menjelang persalinan juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, ansietas, hingga insomnia.

Salah satu keluhan yang dominan pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung dan nyeri kontraksi menjelang persalinan. Nyeri persalinan bersifat fisiologis, namun dapat menimbulkan stres dan ketegangan otot yang berdampak pada vasokonstriksi pembuluh darah, penurunan aliran darah uteroplasenta, serta peningkatan persepsi nyeri. Kondisi ini dapat menghambat kemajuan persalinan, meningkatkan kelelahan ibu, bahkan memicu tindakan

medis seperti induksi atau sectio caesarea. Oleh karena itu, penanganan nyeri persalinan menjadi aspek penting dalam mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman.

Berbagai metode penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan nonfarmakologis banyak direkomendasikan karena lebih aman, murah, serta dapat meningkatkan rasa kontrol diri pada ibu. Salah satu metode yang kini banyak dikembangkan adalah exercise peanut ball. Peanut ball merupakan bola berbentuk kacang yang digunakan untuk membantu relaksasi, membuka panggul, memperbaiki posisi janin, serta mengurangi intensitas nyeri. Teknik ini juga termasuk dalam kategori pengobatan komplementer sesuai Permenkes No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan peanut ball efektif dalam menurunkan nyeri kala I fase aktif, mempercepat pembukaan serviks, serta membantu proses penurunan kepala janin. Penelitian Wijayanti & Yuliati (2024) menyatakan bahwa peanut ball memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan ( $p < 0.05$ ). Namun, meskipun efektivitasnya telah terbukti, berdasarkan wawancara dengan bidan Desa Tondomulyo diketahui bahwa edukasi maupun praktik exercise peanut ball belum pernah diberikan kepada ibu hamil di wilayah tersebut. Selama ini ibu hamil hanya mendapatkan penyuluhan umum terkait persiapan persalinan tanpa adanya keterampilan praktis dalam manajemen nyeri.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi yang komprehensif mengenai teknik pengurangan nyeri, khususnya melalui exercise peanut ball bagi ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Melalui pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil dan menjadi program berkelanjutan di kelas ibu hamil desa setempat.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemanfaatan Exercise Peanut Ball untuk Menurunkan Nyeri Persalinan” dilaksanakan di Balai Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati. Kegiatan ini merupakan bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam peningkatan kesehatan ibu hamil melalui edukasi, demonstrasi, dan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga kali pertemuan yang diikuti secara aktif oleh ibu hamil trimester III.

Sebelum kegiatan ini dimulai, tim pengabdian melakukan survey lapangan untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Tondomulyo belum pernah mendapatkan edukasi terkait teknik pengurangan nyeri menjelang persalinan, khususnya penggunaan exercise peanut ball. Selama ini edukasi yang diberikan lebih berfokus pada persiapan umum persalinan sehingga belum mencakup keterampilan praktis untuk mengatasi nyeri. Setelah proses perizinan dengan Kepala Desa dan

Bidan Desa, tim kemudian menyiapkan materi, media, serta peralatan yang dibutuhkan, termasuk peanut ball dan alat peraga lainnya.

Pertemuan pertama diawali dengan perkenalan antara fasilitator, bidan desa, dan peserta kelas ibu hamil. Ibu hamil kemudian menyampaikan pengalaman selama masa kehamilan, termasuk keluhan nyeri yang sering dirasakan. Fasilitator memberikan materi dasar mengenai persalinan, penyebab nyeri, dan pentingnya teknik nonfarmakologis dalam mengurangi rasa tidak nyaman menjelang persalinan. Melalui metode ceramah, curah pendapat, dan diskusi, peserta tampak antusias dan aktif bertanya. Pada akhir sesi, dilakukan evaluasi lisan dengan memberikan lima pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan. Hampir semua ibu hamil dapat menjawab dengan benar.



Pertemuan kedua berfokus pada pengenalan teknik pengurangan nyeri menggunakan peanut ball. Sebelum memulai demonstrasi, fasilitator menjelaskan kembali perbedaan nyeri fisiologis dan patologis, serta posisi-posisi aman untuk ibu hamil trimester III. Video edukasi tentang proses persalinan juga ditayangkan untuk meningkatkan pemahaman peserta. Selanjutnya, fasilitator memperagakan beberapa posisi exercise peanut ball, seperti side-lying position, rocking movement, dan teknik pembukaan panggul. Ibu hamil kemudian melakukan praktik secara bertahap dengan bimbingan bidan dan tim pengabdian. Suasana kegiatan berlangsung interaktif, dan peserta tampak antusias mencoba setiap posisi.

Pertemuan ketiga merupakan kegiatan praktik menyeluruh, di mana peserta diberi kesempatan mempraktikkan exercise peanut ball secara individual. Setiap ibu hamil dipandu untuk memahami posisi yang sesuai kebutuhan, misalnya untuk mengurangi nyeri punggung, memperbaiki posisi janin, atau memberikan rasa relaksasi. Dari hasil simulasi, dua peserta dapat mempraktikkan teknik dengan sangat baik di lokasi kegiatan, sementara peserta lainnya menyampaikan bahwa mereka sudah mencoba latihan tersebut di rumah setelah pertemuan pertama. Para ibu hamil mengaku merasa lebih nyaman terutama pada daerah pinggang dan panggul setelah melakukan latihan ini.

Setelah keseluruhan pertemuan selesai, dilakukan evaluasi komprehensif yang menunjukkan bahwa tingkat pemahaman ibu hamil mengenai exercise peanut ball meningkat secara signifikan. Peserta tidak hanya memahami konsep dan manfaatnya, tetapi juga mampu menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Selain itu, tingginya antusiasme dan keterlibatan

keluarga, terutama suami, menjadi indikasi keberhasilan transfer pengetahuan dalam lingkup rumah tangga.

Sebagai langkah keberlanjutan, bidan desa dan tim pengabdian menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL), yaitu memasukkan penggunaan exercise peanut ball sebagai salah satu kegiatan rutin dalam kelas ibu hamil di Desa Tondomulyo. Diharapkan program ini dapat berlangsung secara berkelanjutan dan menjadi bagian dari upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal di wilayah Puskesmas Jakenan. Contoh Diagram:

## Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan exercise peanut ball untuk menurunkan nyeri persalinan dilaksanakan di Balai Desa Tondomulyo dan diikuti oleh 13 ibu hamil trimester III. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses pengkajian kebutuhan yang menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait teknik pengurangan nyeri nonfarmakologis, khususnya penggunaan peanut ball. Temuan ini menjadi dasar perlunya kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis bagi peserta.

Pertemuan pertama dimulai dengan edukasi mengenai proses persalinan, mekanisme timbulnya nyeri, serta pentingnya teknik nonfarmakologis dalam mengurangi ketidaknyamanan menjelang persalinan. Peserta aktif berdiskusi dan menyampaikan keluhan masing-masing, terutama nyeri punggung dan rasa tegang menjelang persalinan. Hasil tanya jawab menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memahami informasi yang diberikan.

Memasuki pertemuan kedua, kegiatan berfokus pada peragaan teknik exercise peanut ball. Fasilitator menunjukkan beberapa posisi dan gerakan yang aman untuk ibu hamil, seperti side-lying, rocking, dan teknik membuka panggul. Peserta tampak antusias mencoba setiap posisi, dan banyak yang mengatakan bahwa gerakan tersebut terasa nyaman serta membantu mengurangi tekanan di bagian pinggang.

Pertemuan ketiga merupakan sesi praktik menyeluruh. Setiap ibu hamil mempraktikkan penggunaan peanut ball dengan pendampingan fasilitator dan bidan desa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan benar, dan dua peserta dapat melakukan seluruh posisi dengan sangat baik tanpa bantuan. Beberapa ibu hamil juga menyampaikan bahwa mereka telah mencoba latihan ini di rumah dan merasakan pengurangan nyeri pada bagian pinggul dan punggung.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan memberikan dampak positif bagi peserta. Selain meningkatnya pengetahuan, keterampilan para ibu dalam menggunakan peanut ball juga semakin baik. Antusiasme peserta dan respon keluarga, terutama suami yang ikut mengamati praktik, menunjukkan bahwa teknik ini mudah dipahami dan berpotensi diterapkan secara mandiri. Sebagai tindak lanjut, bidan desa bersedia mengintegrasikan teknik ini ke dalam kelas ibu hamil rutin agar manfaatnya dapat terus dirasakan oleh ibu hamil lainnya di wilayah Desa Tondomulyo.

## Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai exercise peanut ball memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menghadapi nyeri menjelang persalinan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa teknik nonfarmakologis dapat menurunkan persepsi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta membantu proses kemajuan persalinan. Peningkatan pengetahuan peserta pada pertemuan pertama memperlihatkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik melalui metode ceramah dan diskusi. Antusiasme peserta juga menunjukkan bahwa ibu hamil membutuhkan pengetahuan praktis yang relevan dengan kondisi yang mereka alami.

Praktik penggunaan peanut ball pada pertemuan kedua dan ketiga menunjukkan bahwa teknik ini mudah dipahami dan diterapkan oleh ibu hamil trimester III. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wijayanti dan Yuliati (2024) yang menyatakan bahwa peanut ball efektif membantu membuka panggul, mengurangi tekanan pada punggung bagian bawah, serta memperbaiki posisi janin sehingga berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri. Dalam kegiatan ini, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik dengan benar setelah diberikan contoh, dan beberapa bahkan melanjutkannya di rumah. Hal ini mengindikasikan bahwa exercise peanut ball merupakan teknik yang tidak hanya efektif tetapi juga praktis dan dapat diaplikasikan secara mandiri.

Respons positif peserta setelah mencoba latihan yaitu seperti berkurangnya nyeri punggung dan pinggul, mendukung teori bahwa perubahan posisi dan mobilisasi pelvis dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan. Teknik ini memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas jaringan pelvis, yang pada akhirnya membantu mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang lebih lancar.

Selain itu, keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dipengaruhi oleh keterlibatan bidan desa dan dukungan lingkungan. Keberadaan tenaga kesehatan selama proses demonstrasi meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mempraktikkan teknik secara mandiri. Kesiapan bidan desa untuk menjadikan exercise peanut ball bagian dari kelas ibu hamil rutin merupakan indikator kuat bahwa kegiatan ini memiliki potensi keberlanjutan.

Dari aspek pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini memperlihatkan bahwa ibu hamil dapat menjadi aktor aktif dalam menjaga kesehatannya. Edukasi berbasis keterampilan seperti ini mampu meningkatkan kemandirian ibu, sekaligus mengurangi ketergantungan pada intervensi medis untuk manajemen nyeri. Hal ini sangat penting mengingat tidak semua wilayah memiliki akses yang memadai terhadap fasilitas persalinan dengan analgesia farmakologis.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik exercise peanut ball merupakan intervensi yang layak diimplementasikan dalam kelas ibu hamil karena mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya besar, serta memberikan manfaat langsung bagi ibu hamil. Temuan ini juga memberikan landasan bahwa teknik pengurangan nyeri

nonfarmakologis perlu terus dikembangkan dalam pelayanan maternal, khususnya di tingkat komunitas.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan exercise peanut ball untuk menurunkan nyeri persalinan berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi ibu hamil di Desa Tondomulyo. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai mekanisme nyeri persalinan serta pentingnya teknik nonfarmakologis dalam mengurangi ketidaknyamanan menjelang proses persalinan. Melalui demonstrasi dan praktik langsung, seluruh peserta mampu memahami dan menerapkan teknik *exercise peanut ball* dengan benar.

Peserta melaporkan adanya peningkatan rasa nyaman, terutama pada area punggung dan panggul, setelah melakukan latihan. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta menunjukkan bahwa teknik ini mudah diterapkan secara mandiri dan relevan dengan kebutuhan ibu hamil trimester III. Selain itu, dukungan bidan desa untuk melanjutkan program dalam kelas ibu hamil rutin memperkuat potensi keberlanjutan kegiatan ini.

Secara keseluruhan, exercise peanut ball merupakan metode praktis, aman, dan efektif sebagai upaya mengurangi nyeri menjelang persalinan. Kegiatan ini juga berhasil memberdayakan ibu hamil agar lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan serta dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif di tingkat komunitas.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Penulis menyampaikan rasa syukur atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan exercise peanut ball untuk menurunkan nyeri persalinan di Desa Tondomulyo dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Kegiatan ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Tondomulyo yang telah memberikan izin serta fasilitas sehingga kegiatan dapat terselenggara dengan nyaman. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bidan Desa yang turut membantu dalam proses persiapan, koordinasi, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Penghargaan yang tulus diberikan kepada seluruh ibu hamil peserta kelas ibu hamil yang mengikuti kegiatan dengan penuh antusias dan keterlibatan aktif. Partisipasi mereka memberikan nilai tambah yang besar terhadap keberhasilan kegiatan, terutama dalam proses demonstrasi dan praktik penggunaan peanut ball. Penulis juga berterima kasih kepada tim pelaksana yang bekerja dengan penuh dedikasi mulai dari persiapan materi, pelaksanaan kegiatan, hingga penyusunan laporan akhir.

Tidak lupa, apresiasi disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati yang telah memberikan dukungan akademik dan administratif sehingga program pengabdian ini dapat diwujudkan dengan baik. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam berbagai program yang bertujuan meningkatkan kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

## Daftar Referensi

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Practice Bulletin: Management of Labor Pain. ACOG.
- Bahiyatun. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. EGC.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2019). Maternity Nursing. Mosby.
- Departemen Kesehatan RI. (2007). Permenkes No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer dan Alternatif. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Liu, J., Williams, K., & Roth, C. (2020). Effects of peanut ball use on labor progression and maternal comfort: A systematic review. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 49(2), 123–132.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2019). *The Labor Progress Handbook: Early Interventions to Prevent and Treat Dystocia*. Wiley-Blackwell.
- Sujiyatini. (2018). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Nuha Medika.
- Wijayanti, I., & Yuliati, A. (2024). Pengaruh penggunaan peanut ball terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 45–52.
- WHO. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. World Health Organization.