

**LITERATUR REVIEW: LATIHAN *GYM BALL* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III**

**LITERATURE REVIEW: GYM BALL EXERCISE FOR LOWER BACK PAIN IN THE
THIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMAN**

Clarisa Silvia Anggraini¹, Nia Risa Dewi², Sapti Ayubbana³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: clarisasilviaaaa@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester III yaitu tubuh berubah secara bertahap, perubahan postur dan cara berjalan yang dapat menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti *gym ball*. Tujuan *literatur review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas *gym ball* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan *gym ball*, terjadi penurunan skala nyeri yaitu penelitian pertama dari skala 8 menjadi skala 4 dan pada penelitian kedua dari skala 4-6 menjadi skala 1-3. Kesimpulan dari hasil penelitian *gym ball* efektif dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : *Gym Ball*, Nyeri Punggung, Trimester III Kehamilan.

ABSTRACT

Pregnancy is a normal physiological process. Normal pregnancy changes the physiological system significantly, which can affect the health status of the mother and fetus. Physiological changes in third trimester pregnant women, namely the body changes gradually, changes in posture and way of walking which can cause pain or pain in the lower back. Management that can be done to reduce and prevent back pain needs to be given exercises and sports such as *gym ball*. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of the *gym ball* on the back pain scale of third trimester pregnant women based on two research literatures. The results showed that after the *gym ball*, there was a decrease in the pain scale, namely the first study from a scale of 8 to a scale of 4 and in the second study from a scale of 4-6 to a scale of 1-3. The conclusion from the results of the *gym ball* research is that it is effective in reducing the back pain scale of pregnant women in the third trimester.

Keywords : *Gym Ball*, Back Pain, Third Trimester Pregnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran¹.

Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40². Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. *Dispnea*, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir³.

Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester III yaitu tubuh berubah secara bertahap, perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit,

baal, dan kelemahan di ekstremitas atas. Struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stres yang berat. Hal ini dan perubahan lainnya sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua⁴.

Faktor yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya. Transversus adalah otot penstabil batang tubuh dan penting untuk mengembalikan kembali stabilitas batang tubuh⁵. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa kondisi tersebut mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja⁶.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti gym ball, senam hamil

atau latihan fisik lainnya. *Gym ball*, senam hamil merupakan salah satu pengobatan komplementer. Penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan di Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 pasal 3 yang berbunyi “pengobatan komplementer alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan atau pemulihan kesehatan (rehabilitatif)⁷.

Tujuan *literatur review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas *gym ball* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian sebelumnya.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *literature review* yaitu dengan

mengumpulkan sejumlah literatur yang berhubungan dengan *gym ball* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan mengacu pada dua literatur penelitian yang diunduh pada tanggal 15 Maret 2021, dari website: <https://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn30403> dan <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKe/article/view/324/0>.

Intrument yang digunakan kedua literatur penelitian adalah lembar NRS untuk menilai penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian sebelumnya. Adapun skala nyeri punggung sebelum dan setelah pemberian *gym ball* dalam dua literatur penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel.1
Pemaparan *Literatur Review*

Populasi/ Sampel	Intervensi	Komparasi/Perbandingan		Outcome/ Manfaat
		Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Setelah	
30 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung	Uji coba dilakukan membandingkan skala nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan <i>gym ball</i> pada ibu hamil trimester III.	8	4	Terdapat perbedaan nyeri punggung pada ibu sebelum dan sesudah melakukan latihan <i>gym ball</i>
28 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung	Uji coba dilakukan membandingkan tindakan <i>gym ball</i> dan senam hamil terhadap skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	1. Skala 1-3 nyeri ringan 8 responden (57,1%). 2. Skala 4-6 nyeri sedang 4 responden (28,6%). 3. Skala 7-9 nyeri berat terkontrol 2 responden (14,37%).	1. Skala 0 tidak nyeri 3 responden (21,4%). 2. Skala 1-3 nyeri ringan 10 responden (71,5%). 3. Skala 4-6 nyeri sedang 1 responden (7,1%).	Latihan <i>gym ball</i> lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan latihan senam hamil.

PEMBAHASAN

Penerapan ini mengidentifikasi keefektifan *gym ball* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penerapan *gym ball* menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang) setelah diberikan tindakan *gym ball*⁸. Sedangkan skala nyeri pada penelitian lain menunjukkan skala sebelum tindakan *gym ball* yaitu skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) setelah diberikan tindakan *gym ball*⁷.

Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. Secara umum nyeri dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat⁹.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi akibat pembesaran payudara dan rotasi anterior panggul memungkinkan untuk terjadinya lordosis, sehingga ibu sering mengalami nyeri di bagian punggung dan pinggang karena mempertahankan posisi stabil, beban meningkat pada otot punggung dan kolumna vertebrae¹⁰.

Salah satu tindakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan *gym ball*. *Gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. 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*¹¹. Mekanisme *gate control* ini dapat memodifikasi dalam merubah sensasi nyeri yang datang sebelum mencapai korteks serebri dan menimbulkan rasa nyeri. Latihan *gym ball* merubah sensasi dan mengobati nyeri punggung bawah. Selain itu juga kelemahan pada kompleksitas panggul dan lumbo pelvis berkaitan kronik instabilitas. Latihan *gym ball* akan meningkatkan kekuatan otot-otot stabilisator trunkus seperti otot multifidus, erector spinae dan abdominal (transversus, rektus, dan oblikus). Efek positif lain dari latihan *gym ball* yaitu mengurangi ketidakseimbangan kerja otot sehingga meningkatkan efisiensi gerak⁷.

KESIMPULAN

Skala nyeri setelah penerapan *gym ball* berdasarkan kedua literatur penelitian sebelumnya mengalami penurunan skala nyeri. *Gym ball* dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Lama Persalinan. Yogyakarta: Leutika Prio.

1. Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Volume 1*. Jakarta: EGC.
2. Atiqoh, R.N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. DKI Jakarta: One Peach Media.
3. Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
4. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
5. Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
6. Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 266-269.
7. Wijayanti, I.T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan *Exercise Gym Ball* dan Ibu Hamil yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Vol 11 No 1. Januari 2020 (38 – 46)* STIKes Bakti Utama Pati.
8. Rasyid, P. S., & Igrisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training to Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *Health Notions*, 3(4), 173-177.
9. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Hutahae, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Mutoharoh, S., Kusumastuti & Indrayani, E. (2019). *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap*