

**PENERAPAN GYM BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GANJAR AGUNG
KOTA METRO TAHUN 2022**

**IMPLEMENTATION OF GYM BALL ON BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT
WOMEN IN THE WORK AREA OF GANJAR AGUNG PUSKESMAS
METRO CITY IN 2022**

Shella Ayu Nur Janah¹, Tri Kesumadewi², Nia Risa Dewi³

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

Email: shellaayu9471@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. *Dispnea*, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti *gym ball*. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui skala nyeri punggung nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan penerapan *gym ball*. Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus (*case study*). Penerapan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, selama 7 hari. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan *gym ball*, terjadi penurunan yaitu pada subyek I dari 6 menjadi 2 dan subyek II dari 7 menjadi 3. Ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan *gym ball* secara rutin dan sesuai arahan petugas kesehatan sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dan dapat membantu memperlancar persalinan.

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

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that changes the mother and the environment. Physical discomfort and fetal movement often interfere with maternal rest. Dyspnea, increased urination, back pain, constipation, and varicose veins are experienced by most women in the late stages of pregnancy. Low back pain is common in pregnancy. 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 application is to determine the back pain scale of back pain before and after the implementation of the *gym ball*. The design of scientific papers uses a case study design. The implementation was carried out in the Ganjar Agung Public Health Center Work Area, Metro City, for 7 days. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after the implementation of the *gym ball*, there was a decrease in subject I from 6 to 2 and subject II from 7 to 3. Pregnant women in the third trimester were advised to do *gym ball* regularly and according to the direction of health workers so as to reduce the intensity of back pain. and can help facilitate delivery.

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

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya, dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung¹.

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. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 8.902 ibu hamil. Sedangkan di Provinsi Lampung jumlah ibu hamil yang tercatat di Riskesdas tahun 2018 yaitu 290 ibu hamil³.

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 akhir⁴.

Tubuh berubah secara bertahap dari 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 tua⁵.

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Faktor predisposisi 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 batang⁶.

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Korea, Turki. Sementara yang terjadi di Negara Non Skandivia seperti Amerika Utara, Afrika lebih tinggi prevalensinya yaitu berkisar antara 21% hingga 89,9%⁷. Sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung pada usia kehamilan 5-7 bulan, nyeri punggung tersebut akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester 3. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53%⁸.

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 terapi komplementer. Penyelenggaraan pemberian terapi komplementer 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.

Upaya perawat yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat dan mengajarkan cara melakukan *gym ball*. *Gym ball* adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan *gym ball* berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Penggunaan *gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleksi postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang⁹.

Tujuan penerapan *gym ball* adalah untuk membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek berupa usia ibu, paritas, keadaan lingkungan, pengalaman nyeri yang lalu, SOP penerapan *gym ball* dan lembar observasi pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale*.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Adapun gambaran kedua subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran Subyek I

Data	Subyek I
Inisial	Ny. H
Usia	21 tahun
Usia Kehamilan	30 minggu
Paritas	G1 P0 A0
Keadaan Lingkungan	Klien mengatakan tinggal bersama mertuanya yang di pagi dan siang hari kondisi rumah sangat ramai, sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi nyeri pada klien.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan baru pertama kali mengandung, sehingga klien belum mempunyai pengalaman terkait nyeri saat hamil tua.
Keluhan (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan pekerjaan rumah yang lama, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dibagian punggung menjalar (turun) ke panggul, skala nyeri 6, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Tabel 2
Gambaran Subyek II

Data	Subyek II
------	-----------

Inisial	Ny. S
Usia	35 tahun
Usia Kehamilan	29 minggu
Paritas	G2 P1 A0
Keadaan Lingkungan	Klien mengatakan tinggal dilingkungan yang sepi, tidak terlalu ramai, sehingga klien tidak merasa ada gangguan terkait lingkungan sekitar rumah klien.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan kehamilan ini merupakan kehamilan kedua, klien mengatakan merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu.
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan aktivitas berat seperti mengepel dan mengangkat air, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya hanya dibagian punggung bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 7, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Penerapan *gym ball* ini dilakukan selama 7 hari dengan waktu 25 hingga 30 menit. Intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan *gym ball* pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Gym Ball Subyek I

Lembar Pengkajian Skala Nyeri				
Subyek I				
Hari	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
ke-1	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
ke-2	6	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
ke-3	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-4	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-5	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-6	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-7	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan

Tabel 4
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Gym Ball Subyek II

Lembar Pengkajian Skala Nyeri				
Subyek II				
Hari	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
ke-1	7	Nyeri Berat	6	Nyeri Sedang
ke-2	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
ke-3	5	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
ke-4	5	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
ke-5	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
ke-6	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-7	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Karakteristik Subyek yang Mempengaruhi Nyeri

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 21 dan 35 tahun. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia¹⁰.

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang karakteristik ibu hamil yang berhubungan dengan kejadian nyeri punggung pada trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal menunjukkan usia ibu hamil tidak mempengaruhi kejadian nyeri punggung. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan dan lebih sensitif

terhadap perubahan pada dirinya. Begitu pula wanita yang berusia lanjut dapat mengalami gangguan punggung atau nyeri punggung yang cukup berat selama dan segera setelah kehamilan¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis usia ibu mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan hasil penerapan bahwa usia ibu yang lebih tua memiliki tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan ibu usia muda.

b. Usia kehamilan

Usia kehamilan kedua subyek dalam penerapan ini yaitu 30 minggu dan 29 minggu. Kemampuan fisik menurun pada trimester terakhir kehamilan. Seorang ibu hamil dengan masalah punggung bahkan lebih terbatas dalam aktivitasnya. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara intensitas nyeri yang tinggi dan penurunan kemampuan fungsional¹².

Menurut penelitian sebelumnya bahwa sudut lordosis dan nyeri paling tinggi terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Studi oleh McCrory menunjukkan perbedaan fungsional yang signifikan antara wanita hamil, dan wanita yang tidak hamil¹³. Trimester ketiga memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan wanita pada trimester pertama¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis usia kehamilan dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Kedua subyek dalam penerapan ini dengan usia kehamilan masuk pada trimester akhir kehamilan sehingga kemampuan fisik menurun.

c. Paritas

Subyek I dalam penerapan baru pertama kali hamil, sedangkan subyek II kehamilan ini merupakan kehamilan kedua baginya. Semakin sering serta banyaknya seseorang wanita yang hamil dan melahirkan, maka risiko nyeri lebih besar dibandingkan wanita yang primipara. Paritas banyak akan meningkatkan risiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami¹².

Menurut penelitian sebelumnya bahwa ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara¹⁵.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin banyak wanita hamil dan melahirkan maka akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang baru pertama hamil karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Subyek II dalam penerapan ini, kehamilan ini merupakan kehamilan kedua baginya sehingga intensitas nyeri punggung yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan subyek I.

d. Keadaan Lingkungan

Subyek I dalam penerapan ini mengatakan tinggal bersama mertuanya dimana pada pagi dan siang hari kondisi rumahnya sangat ramai sedangkan pada subyek II tinggal dilingkungan yang sepi, tidak terlalu ramai. Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri¹⁰.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis ketika lingkungan sekitar berisik akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga nyeri punggung selama kehamilan meningkat.

2. Skala Nyeri Sebelum Penerapan

Skala nyeri pada subyek I di hari pertama sebelum penerapan yaitu 6 dalam kategori nyeri sedang. Sedangkan skala nyeri pada

subyek II di hari pertama sebelum penerapan yaitu 7 dalam kategori nyeri berat. 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 akhir⁴.

Tubuh berubah secara bertahap dari 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 tua⁵.

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Faktor predisposisi 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 tubuh⁶.

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Korea, Turki. Sementara yang terjadi di Negara Non Skandivia seperti Amerika Utara, Afrika lebih tinggi prevalensinya yaitu berkisar antara 21% hingga 89,9%⁷. Sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung pada usia kehamilan 5-7 bulan, nyeri punggung tersebut akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester 3. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% sedangkan pada trimester III sebanyak 53%⁸. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti *gym ball*.

3. Skala Nyeri Setelah Penerapan

Skala nyeri setelah penerapan hari ke-7 pada kedua subyek mengalami penurunan yaitu pada subyek I dari nyeri sedang menjadi ringan dengan skala 2 dan pada subyek II dari nyeri berat menjadi ringan dengan skala 3. *Gym ball* adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam

berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan *gym ball* berupa duduk di atas bola dengan menggoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan pada punggung bagian bawah. Penggunaan *gym ball* selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang⁹.

Penggunaan *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*⁹. 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 efisiensi⁷.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh program latihan bola stabilitas pada nyeri

punggung bawah dan gangguan kehidupan sehari-hari selama kehamilan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *non-randomised and controlled*. Subyek berjumlah 89 orang, 45 dalam kelompok kontrol dan 44 dalam kelompok eksperimen (yang menghadiri latihan bola stabilitas antenatal). Latihan ini berlangsung 12 minggu, terdiri dari setidaknya tiga sesi per minggu. Latihan berlangsung selama 25 hingga 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan bola stabilitas selama kehamilan dapat mengurangi rasa sakit punggung bawah dan meningkatkan fungsi kehidupan sehari-hari¹⁶.

Penelitian tentang pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan metode *one group pretest-posttest* dengan memberikan pretest kepada responden sebelum melakukan terapi *birth ball* untuk mengetahui derajat nyeri awal pada ibu hamil trimester III. Kemudian diberikan intervensi terapi *birth ball*, setelah diberikan intervensi terapi *birth ball* dilakukan *posttest* pada responden untuk mengetahui derajat nyeri punggung bawah setelah dilakukan intervensi terapi *birth ball*. Terapi *birth ball* yang diberikan pada responden dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap penurunan

nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III⁸.

Penelitian selanjutnya tentang pengaruh latihan bola kelahiran terhadap sakit punggung pada wanita hamil trimester ketiga di Puskesmas Kabila. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen dengan pre test dan post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kabila, sedangkan subjek penelitian adalah ketiga ibu hamil trimester dengan usia kehamilan 28-36 minggu. Cara pengambilan sampel adalah dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi, dengan kriteria inklusi yaitu kehamilan normal tunggal, primigravida, multi-gravida, tidak anemia, dan tidak dengan penyakit penyerta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar NRS untuk menilai penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan latihan bola kelahiran pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila di Kabupaten Bone Bolango¹⁷.

Penelitian lain tentang perbandingan ibu hamil yang melakukan *exercise gym ball* dan ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen dengan pre test*

dan post test. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III primigravida. Subyek berjumlah 28 orang. Pada penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa kuesioner tertutup dengan *numeric rating scale boubonis*. Penelitian ini di klinik Lydia Syfra dan klinik Budi Luhur. Analisa data menggunakan *wilcoxon* sedangkan uji perbandingan menggunakan *mann whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *exercise gym ball* lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil⁷.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan *gym ball* selama 7 hari terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini terjadi karena penggunaan *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.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Atiqoh, R.N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. DKI Jakarta: One Peach Media.
3. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
5. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
6. Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
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 Keperawatan/Kebidanan Indonesia*. Vol 11 No 1. Januari 2020 (38 – 46) STIKes Bakti Utama Pati.
8. Safitri, R. (2021). *Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
9. Mutoharoh, S., Kusumastuti & Indrayani, E. (2019). *Efektivitas Birth Ball Selama Kehamilan terhadap Lama Persalinan*. Yogyakarta: Leutika Prio.
10. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
11. Rejeki, S. T & Fitriani, Y. (2019). Karakteristik Ibu Hamil Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Pada Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *semnaskes 2019*, 128-132.
12. Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30.
13. Glinkowski, W. M., Tomasik, P., Walesiak, K., Głuszak, M., Krawczak, K., Michoński, J., Czyzewska, A., Zukowska, A., Sitnik, R., & Wielgoś, M. (2016). Posture and low back pain during pregnancy - 3D study. *Ginekologia Polska*, 87(8), 575–580.

14. Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
15. Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36-43.
16. Yan, C. F., Hung, Y. C., Gau, M. L., & Lin, K. C. (2014). Effects of a stability ball exercise programme on low back pain and daily life interference during pregnancy. *Midwifery*, 30(4), 412-419.
17. 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.