

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *GYM BALL* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK BUMI SEHAT**



Oleh:

KADEK ENA ARDIYANTI
NIM. P07120219075

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *GYM BALL* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK BUMI SEHAT**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :
KADEK ENA ARDIYANTI
NIM. P07120219075

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN GYM BALL TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BUMI SEHAT**

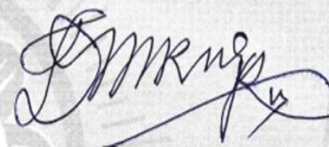
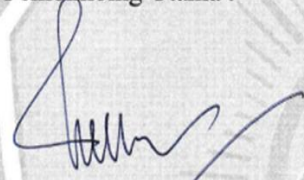
Diajukan oleh:

KADEK ENA ARDIYANTI
NIM. P07120219075

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat.

Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan., S.Kp., M.Biomed

NIP. 197202191994012001

NIP. 196005151982121001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Ns. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *GYM BALL* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BUMI SEHAT

Diajukan oleh:

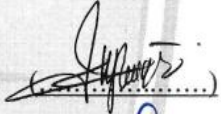


KADEK ENA ARDIYANTI
NIM. P07120219075

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 12 JUNI 2023

TIM PENGUJI :

- 1 Dra. I D.A.Ketut Surinati.,S.Kep.,Ns.,M.Kes (Ketua Penguji) 
NIP. 196412311985032010
- 2 Suratih, S.Kep.,Ners.,M.Biomed (Anggota) 
NIP. 197112281994022001
- 3 N.L.P Yuniarti Suntari Cakera, S.Kep.,Ns.,M.Pd (Anggota) 
NIP. 196906211994032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Ns. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020

**THE EFFECT OF GYM BALL EXERCISE ON LOW BACK PAIN
INTENSITY OF THIRD TRIMESTER PREGNANCY
AT BUMI SEHAT CLINIC**

ABSTRACT

The changes and adaptations that occur during pregnancy will generally cause discomfort to pregnant women, the discomfort felt by pregnant women usually varies in each trimester of pregnancy and is often a complaint of pregnant women, including nausea, vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (veins), urinary disorders, hemorrhoids, and swelling of the legs and feet and back pain. One of the relaxation techniques and non-pharmacological measures to deal with pain during pregnancy and childbirth is to use a gym ball. This study used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test with control group research design using two groups, where one group was given treatment and the other group was used as a control group. This study used a non-probability sampling technique with a type of sampling, namely purposive sampling, with a total sample of 34 people (17 control groups and 17 intervention groups). The results of the Man Whitney U-test obtained a p-value of 0.004 ($p < 0.05$) which means that there is an effect of gym ball training on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. Based on the results of the research above, it is suggested that gym ball exercises can be used as an alternative to reduce the intensity of low back pain.

Keywords: low back pain; gym ball; pregnancy

**PENGARUH LATIHAN GYM BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK BUMI SEHAT**

ABSTRAK

Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil, salah satunya yaitu nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Salah satu tehnik relaksasi dan tindakan nonfarmakologi dalam penanganan nyeri saat kehamilan dan persalinan adalah dengan menggunakan *gym ball*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pre-test and post-test with control group* dengan menggunakan dua kelompok, dimana satu kelompok diberi perlakuan dan kelompok lain sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan Teknik sampling *non probability* sampling dengan jenis sampling yaitu *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang (17 kelompok kontrol dan 17 kelompok intervensi). Hasil uji Man Whitney U-Test didapatkan p-value 0,004 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh latihan gym ball terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka disarankan agar latihan gym ball dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : nyeri punggung bawah; gym ball; kehamilan

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH LATIHAN GYM BALL TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BUMI SEHAT

Oleh: Kadek Ena Ardiyanti

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologis (Tyastuti, 2016). Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam seorang Rahim perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur (Syaiful et al., 2019). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan di bagi menjadi tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai enam bulan dan triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai sembilan bulan (Syaiful et al., 2019).

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, meliputi sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun musculoskeletal (Tyastuti, 2016). Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Sukeksi, 2018).

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 di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama,

67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). 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% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil.

Kasus nyeri punggung yang di alami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki prosentasi yang tidak jauh berbeda dengan di beberapa negara lain. Sekitar 60% - 80% wanita mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mafikasari, 2015). Berdasarkan data dari Riskesdas, 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang dengan masing-masing provinsi di Indonesia yang masuk 10 peringkat kejadian ibu hamil terbanyak dari provinsi Jawa Barat, Jawa tengah, Sumatera Utara, Banten, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Riau dan Lampung dengan rata-rata jumlah ibu hamil sebesar 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil di indonesia sebesar 4,8%. Sedangkan Prevelensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia sebesar 68% dengan intensitas sedang dan 32% mengalami intensitas ringan. Cakupan prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18% (Riskesdas, 2018).

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *pre-test and post-test with control group* dengan menggunakan dua kelompok, dimana satu kelompok diberi perlakuan dan kelompok lain sebagai kelompok kontrol (Suiraoaka et al., 2019). Dalam penelitian ini skala nyeri diukur sebanyak 2 kali, saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksudkan berupa Latihan *Gym ball* untuk mengetahui pengaruh Latihan terhadap skala nyeri secara optimal. Penelitian ini dilakukan di Klinik Bumi Sehat dimulai dari tanggal 1-30 April 2023. Pertimbangan penentuan lokasi penelitian ini adalah berdasarkan hasil studi pendahuluan data ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III sebanyak 94 orang dan sampel kelompok perlakuan sebanyak 17 orang dan kelompok control sebanyak 17 orang. Sehingga besar sampel yang akan digunakan untuk mendukung penelitian ini sebanyak 34 responden. Hasil penelitian ini adalah ibu hamil dengan nyeri

punggung bawah berjumlah 34 orang Sebagian besar responden berusia 21-25 tahun (44,2 %). Usia kehamilan Sebagian besar 28 Minggu (29,4 %). Sebagian besar responden bekerja menjadi Karyawan Swasta (29,4) dan Sebagai Ibu Rumah Tangga (29,4%). Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan latihan *gym ball* didapatkan hasil pada kelompok kontrol yaitu nilai terendah yaitu 4 dan nilai tertinggi yaitu 8 dengan rata-rata 6,29 dan standar deviasi sebesar 1,213. Sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan hasil nilai terendah yaitu 4 dan nilai tertinggi 8 dengan rata-rata 5,88 dan standar deviasi 1,616. Hasil pengukuran intensitas nyeri setelah dilakukan latihan *gym ball* didapatkan hasil pada kelompok perlakuan yaitu nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 8 dengan rata-rata 2,65 dan standar deviasi 1,455. Sedangkan, pada kelompok kontrol nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 6 dengan rata rata 3,88 dan standar deviasi 1,054.

Simpulan penelitian ini didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *gym ball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Serta dilakukan uji beda dari masing-masing kelompok dengan menggunakan uji *Man Whitney U-Test* dan didapatkan hasil uji beda pada intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan hasil $p = 0,429$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada data *pre test*. Hasil beda intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok kontrol dan perlakuan didapatkan hasil $p = 0,007$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada data *post test*.

Berdasarkan simpulan dari penelitian, diharapkan penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dasar acuan bagi peneliti selanjutnya khususnya bagi peneliti yang tertarik meneliti lebih dalam tentang pengaruh latihan *gym ball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan menggunakan variabel yang berbeda, sampel yang lebih besar dan durasi pemberian yang lebih lama.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan mata kuliah Skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan penyusunan skripsi dan kegiatan yang dilaksanakan. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns., S.Tr.Keb., M.Kes. sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Ns. I Made Sukarja. S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan usulan penelitian.
3. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Bapak I Ketut Suardana, S.Kp.,M.Kes selaku Penanggung Jawab Mata Kuliah Skripsi
5. Ibu Nengah Runiari,S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis.

6. Bapak Dr. Drs. I Dewa Made Ruspawan.,S.Kp.,M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis.
7. Ibu dr. Ida Ayu Ketut Patniari,S.Ked. Selaku Penanggung Jawab Klinik Bumi Sehat, yang telah bersedia dan memberikan izin untuk melakukan penelitian di Klinik Bumi Sehat.
8. Orang Tua, Keluarga dan Sahabat saya tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungan tiada henti disaat saya mengalami kesulitan dalam penelitian ini.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu hngga selesainya usulan skripsi ini,

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap adanya masukan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Denpasar,2 Maret 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
A. Konsep Kehamilan Trimester III	9
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	13
C. Konsep Gym ball	19
D. Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	27
BAB III	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
C. Hipotesis.....	32
BAB IV	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Alur Penelitian	34

C.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
D.	Populasi dan Sampel	35
E.	Teknik Pengambilan Sampel.....	37
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
G.	Pengolahan dan Analisis Data.....	40
H.	Etika Penelitian	42
BAB V	44
A.	Hasil Penelitian	44
B.	Pembahasan.....	48
C.	Kelemahan/Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB VI	54
A.	SIMPULAN	54
B.	SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	30
Gambar 2 Desain Penelitian Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	33
Gambar 3 Alur Penelitian Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	32
Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Latihan Gym Ball Pada Kelompok Perlakuan.....	46
Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Latihan Gym Ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat.....	47
Tabel 5 Hasil Uji Beda Post Test Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	60
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	61
Lampiran 3 Instrumen Pengumpulan Data	62
Lampiran 4 Master Tabel	64
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 6 Informed Consent	67
Lampiran 7 SOP Latihan Gym Ball	70
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik.....	72
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	77
Lampiran 10 Surat-Surat	78
Lampiran 11 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	82
Lampiran 12 Validasi Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 13 Surat Pernyataan Publikasi	84
Lampiran 14 Hasil Penilaian Plagiarisme Turnitin 15 Word.....	85