

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Skripsi, Januari 2024  
Siti Hardi Yanti Cahyati  
NIM. 152221004

**PERBEDAAN PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SEBELUM DAN  
SESUDAH PENGGUNAAN BIRTH BALL PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENAJAM  
(xii + 92 Halaman + 2 Bagan + 12 Tabel + 11 Gambar)  
ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Birth ball* merupakan salah satu terapi non farmakologi dan merupakan terapi fisik sederhana yang menggunakan bola. *Birth ball* dapat diartikan sebagai olahraga bagi ibu hamil, ibu nifas, dan ibu pasca melahirkan dengan menggunakan bola. Terapi *Birth ball* ini dapat mengurangi sepertiga nyeri punggung wanita hamil trimester III yang disebabkan oleh peningkatan berat badan yang signifikan dan perut yang membesar dengan bertambahnya usia kehamilan.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh penggunaan birth ball dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Penajam.

**Metode:** Metode yang digunakan yaitu *Quasi Experimen* menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol, dan menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 18 orang ibu hamil trimester III.

**Hasil:** Skala nyeri sebelum dilakukan terapi birth ball pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 18 responden, paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri sedang dengan jumlah 12 responden (66,7%). Skala nyeri sesudah dilakukan terapi birth ball, rata-rata banyak ibu hamil yang mengalami tidak nyeri dan nyeri ringan dengan jumlah masing-masing 7 responden (38,9%), dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 4 responden (22,2%). Hasil nilai *t* hitung didapatkan 6,174 > *t* tabel 2.101 dan *p* value 0,000 < 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan birth ball dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Penajam.

**Simpulan:** Diharapkan intervensi birthball dapat menjadi salah satu alternatif bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan persalinan untuk meningkatkan keterampilan bidan dalam melakukan pertolongan persalinan normal guna menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu hamil dan neonatal.

**Kata Kunci:** *Birth ball*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III.

**Kepustakaan:** (2010 – 2023)

*Ngudi Waluyo University*  
*Study Program S1 Midwifery, Faculty of Health Sciences*  
*Thesis, January 2024*  
*Siti Hardi Yanti Cahyati*  
*NIM. 152221004*

**DIFFERENCES IN THE DECREASE IN LOW BACK PAIN BEFORE AND  
AFTER THE USE OF BIRTH BALLS IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN  
IN THE WORKING AREA OF THE PENAJAM HEALTH CENTER  
(xii + 92 Halaman + 2 Bagan + 12 Tabel + 11 Gambar)**

## **ABSTRACT**

**Background:** Birth ball is one of the non-pharmacological therapies and is a simple physical therapy that uses a ball. Birth ball can be interpreted as a sport for pregnant women, postpartum women, and postpartum women using a ball. Birth ball therapy can reduce one-third of third trimester pregnant women's back pain caused by a significant increase in body weight and an enlarged abdomen with increasing gestational age.

**Research Objective:** Knowing the effect of using birth ball with back pain in third trimester pregnant women in the Penajam Health Center working area.

**Methods:** The method used was Quasi Experiment using a one group pre-test and post-test design without a control group, and using the Paired Sample T-Test statistical test. With the number of samples in this study as many as 18 third trimester pregnant women.

**Results:** The pain scale before birth ball therapy in third trimester pregnant women with a total of 18 respondents, most pregnant women experienced moderate pain with 12 respondents (66.7%). The pain scale after birth ball therapy, on average, many pregnant women experience no pain and mild pain with 7 respondents each (38.9%), and experience moderate pain with 4 respondents (22.2%). The results of the calculated t value obtained  $6.174 > t \text{ table } 2.101$  and p value  $0.000 < 0.05$  which can be concluded that  $H_0$  is rejected  $H_a$  is accepted, that is, there is a significant effect on the use of birth balls with back pain in third trimester pregnant women in the Penajam Health Center working area.

**Conclusion:** It is hoped that birthball intervention can be an alternative for midwives in providing midwifery care for childbirth to improve midwives' skills in performing normal labor assistance in order to reduce morbidity and mortality rates for pregnant women and neonates.

**Keywords:** Birth ball, back pain, third trimester pregnant women.

**Literature:** (2010 - 2023)