



**PERBEDAAN PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH PENGGUNAAN *BIRTH BALL*
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENAJAM**

SKRIPSI

Oleh

SITI HARDI YANTI CAHYATI

NIM. 152221004

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**



**PERBEDAAN PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH PENGGUNAAN *BIRTH BALL*
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENAJAM**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh
SITI HARDI YANTI CAHYATI
NIM. 152221004

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERBEDAAN PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH SEBELUM DAN SESUDAH PENGGUNAAN *BIRTH BALL* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENAJAM

disusun oleh :

SITI HARDI YANTI CAHYATI

NIM. 152221004

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 04 Februari 2024

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb.

NIDN. 0602018501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**PERBEDAAN PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
SEBELUM DAN SESUDAH PENGGUNAAN *BIRTH BALL*
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENAJAM**

disusun oleh :

SITI HARDI YANTI CAHYATI
NIM. 152221004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 13 Februari 2024

Tim Penguji :

Ketua


Ida sofiyanti, S.SiT., M.Keb.
NIDN. 0602018501

Anggota


Widayati, S.Si.T., M.Keb
NIDN.0616088101

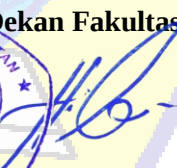
Anggota


Cahyaningrum, S.Si.T., M.Kes
NIDN.0602088001

Ketua Program Studi


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN.0627048302

Dekan Fakultas


Eko Susilo, S.Kep. Ns., M/Kep
NIDN.0627097501.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Siti Hardi Yanti Cahyati

NIM : 152221004

Program Studi / Fakultas : Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

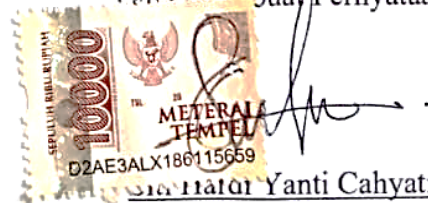
Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb.
NIDN. 0602018501

Ungaran, 04 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Siti Hardi Yanti Cahyati
NIM. 152221004

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Siti hardi yanti cahyati

NIM : 152221004

Program Studi/ Fakultas : S1 Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul “Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam” berserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

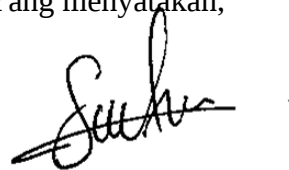
Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 04 Februari 2024

Yang menyatakan,



Siti Hardi Yanti Cahyati

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 $p \text{ value } 0.000 < 0.05$ 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)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas, berkat rahmat serta hidayahNya dan bimbingan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis. Skripsi ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan arahan dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih dengan setulus-tulusnya kepada :

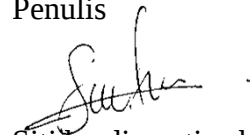
1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriani, S.SiT.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida sofiyanti, S.SiT., M.Keb. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dengan sabar dan tulus dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo terima kasih atas bantuan dan dukungannya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun material sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman seperjuangan Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendukung dan meluangkan waktu membantu dalam penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, mohon maaf apabila ada salah kata dalam penulisan serta salah bahasa yang membuat pembaca tidak berkenan.

Penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk memperbaiki penelitian selanjutnya

Penajam Paser Utara, 04 februari 2024

Penulis



Siti hardi yanti cahyati

DAFTAR TABEL

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	4
ABSTRAK.....	5
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR BAGAN.....	10
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kehamilan.....	8
B. Konsep Dasar Nyeri Punggung Bawah Saat Kehamilan.....	13
C. Birthball.....	18
D. Kerangka Teori.....	24
E. Kerangka Konsep.....	25
F. Hipotesis.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional.....	30
E. Pengumpulan Data.....	32
F. Analisa Data.....	35
G. Etika Penelitian.....	37

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	49
Tabel 4.2. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam (n=18)	49
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	51
Tabel 4.4. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam (n=18)	51
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	53
Tabel 4.6. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam (n=18)	53
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	54
Tabel 4.8. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam (n=18)	54
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Birth Ball Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	56
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Terapi Birth Ball Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	56
Tabel 4.11. Pengaruh skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Birth Ball pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Numeric Rating Scale (NRS).....	27
Gambar 2.2. Gerakan duduk di atas bola.....	34
Gambar 2.3. Gerakan berdiri bersandar diatas bola.....	35
Gambar 2.4. Gerakan berlutut bersandar diatas bola.....	35
Gambar 2.5. Gerakan jongkok bersandar pada bola.....	36

DAFTAR BAGAN

Bagan 2 1. Skema Kerangka Teori.....	36
Bagan 2 2. Kerangka Konsep.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	70
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	71
Lampiran 3 Kuesioner	72
Lampiran 4 Data Hasil Penelitian	79
Lampiran 5 Hasil Penelitian SPSS	81