



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221004

Nama Mahasiswa : **Siti Hardi Yanti Cahyati**

Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**

Dosen Pembimbing (1) : **Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.**

Dosen Pembimbing (2) : **Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.**

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

Abstrak : Kehamilan ialah sebuah fase yang dirasakan wanita dengan utamanya yaitu kehamilan trimester pertama yang berlangsung pada minggu ke-1 sampai dengan 12, trimester kedua berlangsung mulai minggu 13 sampai 27, dan trimester tiga berlangsung mulai minggu 28 hingga 40 (Walyani, 2015). Kehamilan ini dapat menimbulkan perubahan yang membuatnya tidak nyaman, ketidaknyamanan tersebut merupakan hal normal yang akan dialami oleh wanita hamil. Beberapa wanita hamil sering mengeluhkan yang dirasakan akan tetapi tidak semua wanita hamil merasakan ketidaknyamanan yang sama, wanita hamil biasanya akan mengalami tingkat ketidaknyamanan memiliki pembeda. Ketidaknyamanan tersebut ditimbulkan karena adanya perubahan dari psikis maupun psikologis ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester (Sulistyawati, 2011).

Kehamilan merupakan masa kritis yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman. Pada Ibu hamil sejalan dengan bertambahnya berat badan selama kehamilan, terjadi perubahan pemusatan gravitasi tubuh yang bergeser ke depan yang menyebabkan ibu hamil menjadi lordosis. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti nyeri pada punggung (Yulizawati, 2019).

Pada trimester pertama, wanita hamil biasanya lebih buang air kecil dengan meningkatkan sensitivitas kandung kemih, keputihan akibat hipervaskularisasi, mual muntah karena relaksasi otot-otot pencernaan, kelelahan dan jantung berdebar. Akibat ketidaknyamanan factor fisiologis tersebut membuat wanita hamil merasakan ketidaknyamanan secara psikologis seperti membenci kehamilannya, kecemasan, dan penolakan (Hani et al., 2011). Pada trimester 2 akan muncul ketidaknyamanan fisiologis seperti hemoroid, striae gravidarum sedangkan untuk rasa ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh psikologis sedikit demi sedikit akan berkurang. Pada trimester 3 ketidaknyamanan yang terjadi karena factor fisiologis keringat akan bertambah dari biasanya akibat dari peningkatan kelenjar aprocrine, sembelit, sesak nafas akibat dari adanya desakan pada diafragma, varises dan nyeri punggung. Untuk ketidaknyaman psikologis yang biasanya terjadi seperti sikap ibu dalam

menunggu persalinan dan rasa khawatir akan persalinan yang akan datang.

Sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung selama 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% (Ayanniyi et al., 2016). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Beddoe et al., 2000), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) yang mungkin terjadi dari trimester awal, puncak kejadian nyeri punggung bawah terjadi pada trimester II dan III kehamilan.

Secara umum nyeri punggung yang dirasakan saat hamil disebabkan karena adanya perubahan postur tubuh, dimana terjadi kenaikan berat badan secara bertahap, serta akibat dari pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga aktivitas selama kehamilan dapat menyebabkan nyeri punggung yang jika tidak segera diatasi dapat mempengaruhi aktivitas selama perjalanan usia kehamilan (Richens et al., 2010). Terdapat beberapa metode farmakologi dan non farmakologis, terapi farmakologi seperti agen anti inflamasi non-steroid dan analgesic. Terapi non farmakologi sederhana yang dapat diberikan kepada ibu hamil untuk membantu mengurangi masalah nyeri punggung seperti hypnosis, acupressure, yoga, sentuhan terapeutik, aromatherapy, relaksasi, mendengarkan music, kompres hangat, kompres dingin dan pemberian birth ball (Bobak et al., 2004).

Salah satu tehnik relaksasi dan tindakan non farmakologi dalam penanganan nyeri saat kehamilan dan persalinan adalah dengan menggunakan birth ball. Menurut Darma I. Y. (2021) Terapi farmakologi dirasa lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik. Sehingga banyak terapi non farmakologi yang muncul dan dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang bisa dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat secara murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Gym ball / Birth Ball dan 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) (Permenkes. RI., 2007). Menurut penelitian Lailiyana, Aryani, Y., Wardanis, M., (2017) Birth ball merupakan bola berukuran besar yang banyak digunakan di rumah sakit maupun klinik Amerika Serikat selama proses persalinan, namun ternyata selain untuk proses persalinan birth ball ini dapat digunakan pada ibu hamil, melahirkan dan ibu dengan masa nifas dengan tujuan mengurangi nyeri secara non farmakologi. Di Indonesia, penggunaan birth ball masih jarang dilakukan, namun kini perlahan mulai diperkenalkan kepada wanita hamil. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya Sinulingga, S., Patriani, S. (2022), tentang Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi, dengan hasil penelitian diperoleh

terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 43,35%. Dengan adanya kegiatan edukasi dan pemanfaatan Birth Ball ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan pengurangan rasa nyeri pada ibu selama masa kehamilan dan menjelang persalinan untuk mendukung terwujudnya persalinan yang normal, aman, nyaman dan lancar.

Penelitian lainnya oleh Wijayanti, I., Wahyuni, S.,

Wena Betsy Maran, P. (2021), penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment, yaitu post test only design. Dengan pemberian intervensi birthball Exercise ini diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan dan skala nyeri pada ibu bersalin. Responden terdiri dari 30 responden (15 kelompok perlakuan, 15 kelompok control). Hasil. Ada perbedaan skor kecemasan pada ibu yang diberi perlakuan Birth ball Exercise dan yang tidak diberi perlakuan Birth ball Exercise dengan p value $0,007 < 0,05$. Ada perbedaan skor nyeri pada ibu yang diberi perlakuan Birth ball Exercise dan yang tidak diberi perlakuan Birth ball Exercise dengan p value $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan latar belakang dari yang mendahului dan pelaksanaan Wilayah Kerja Puskesmas Penajam pada tanggal 16 Mei 2023, telah diwawancarai 12 orang dimana 9 wanita diantaranya mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa upaya non farmakologi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri punggung dengan teknik relaksasi pernafasan dengan mengatakan bahwa belum pernah dilakukan penggunaan birth ball.

Berdasarkan latar belakang tersebut, mengenai fakta bahwa belum pernahnya dilakukan birth ball pada wanita hamil untuk mengurangi nyeri punggung, maka kajian ini dengan pelaksanaan dari "Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Penggunaan Birth Ball Pada Ibu Hamil Trimester III" di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam.

Tanggal Pengajuan : **22/09/2023 19:06:41**

Tanggal Acc Judul : 25/09/2023 15:21:04

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Selasa,03/10/2023 12:28:00	Perkuat data yang mendukung masalah penelitian.	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.
2	Selasa,03/10/2023 12:28:34	Cek g drive masukan yang saya berikan apa.	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.

3	Selasa,03/10/2023 15:41:02	<p>*Siti Hardi Yanti Cahyati*</p> <p>Program Studi Kebidanan Program Sarjana BAB I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cek lagi penulisan di studi pendahuluan dibuat runtut dan menarik <p>BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cek penulisan byk yg typo • Jika memilih NRS bisa ditambahkan hasil penelitian yang menggunakan NRS itu untuk apa, misal ada tidak penelitian nyeri punggung pengukuran nyerinya menggunakan NRS. • Perbaiki kerangka teori, kurang tepat • Dibagian mana yang menyatakan birth ball dilakukan sebanyak 2 kali dalam 4 minggu, hasil penelitian siapa ya mbak? <p>BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cek kembali jumlah populasi sekarang. • Rencananya mau mengumpulkan semua ibu hamil ya mbak? • DO nyeri punggung tidak perlu dikategorikan. • Yang mengontrol perlakuan birth ball siapa ya mbak? • Buat lenbar observasi perlakukannya <p>REVISI sekalian buat EC nya ya</p>	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.
---	-------------------------------	---	--------------------------------------

4	Jumat,19/01/2024 13:19:05	<p>19 Januari 2024 bu Siti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cek bab iii waktu penelitian mohon disesuaikan • EC keluar kapan mohon tanggal bisa disesuaikan • Cek instrument penelitian ini untuk apa *Bagian kedua merupakan kuesioner Nordic Body Map yaitu kuesioner yang berisi peta tubuh yang dibagi ke dalam beberapa regio* • Cek Analisa data *Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dihitung persentasenya* menggunakan mean median modus min max buka distribusi frekuensi • Pada bivariat lsh disebutkan saja uji normalitas normal atau tidak? • Kalau normal bagaimana jika tidak bagaimana? • Perbaiki redaksi kata di bivariat? Data berdistribusi normal nggih? • Buka sistematika penulisan cek kembali alur penulisan • *Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kehadiran Birth Ball* pada hasil dan pembahasan ini dihapus saja karena sudah cukup dimasukkan ke dalam kriteria inklusi • *Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Birth Ball Pada Ibu Hamil Trimester III* Kita pakai skala numerik jadi cukup menuliskan berapa skor sebelum dan sesudah tidak perlu di kategorikan , mohon bisa di cek di DO • Buat lampiran depan dan belakang surat surat 	Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.
5	Selasa,06/02/2024 17:45:02	tanggal 06 /05 2023 konsul judul skripsi	Siti Hardi Yanti Cahyati
6	Selasa,06/02/2024 17:46:34	tanggal 24/05/2024 ACC judul skripsi membuat bab 1	Siti Hardi Yanti Cahyati
7	Selasa,06/02/2024 17:48:59	tanggal 27/06/2023 refisi bab1 dan lanjut membuat bab 2 dan bab 3	Siti Hardi Yanti Cahyati
8	Selasa,06/02/2024 17:50:39	tanggal 03/08/2023 mengumpulkan hasil refisi bab 1 sampai bab 3	Siti Hardi Yanti Cahyati
9	Selasa,06/02/2024 17:59:21	tanggal 23 /08/2023 menambahkan dasar teori pada bab 2 menambahkan teknik pengambilan sampel	Siti Hardi Yanti Cahyati


10	Selasa,06/02/2024 18:03:46	tanggal 30 agustus 2023 memperbaiki bab 2 dan bab3 menambahkan skala nyeri NRS pada sampel menggunakan total sampling	Siti Hardi Yanti Cahyati
11	Selasa,06/02/2024 18:06:38	tanggal 13/10/2023 lanjut pengajuan ec -memperbaiki narasi pada bab 1 -memperbaiki penulisan ayang typo -menambahkan hasil penelitian yang menggunakan NRS	Siti Hardi Yanti Cahyati
12	Selasa,06/02/2024 18:08:31	tanggal 08/11/2023 acc bab 3 -menambahkan gambar pada sop -mengaktegorikan nyeri punggung dengan angka minimal	Siti Hardi Yanti Cahyati
13	Selasa,06/02/2024 18:10:02	tangal 14/1/2024 konsul bab 4 dan bab5	Siti Hardi Yanti Cahyati
14	Selasa,06/02/2024 18:12:16	30/01/2024 memperbaiki desain penelitian memperbaiki uji normalitas	Siti Hardi Yanti Cahyati
15	Selasa,06/02/2024 18:13:30	tanggal 03/01/2024 acc bab 4 dan 5 datar turnitin	Siti Hardi Yanti Cahyati

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Semarang ,13 Februari 2024



Siti Hardi Yanti Cahyati
(NIM: 152221004)

Dosen Pembimbing (1)



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0602018501)

Dosen Pembimbing (2)



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb.
(NIDN: 0602018501)

