

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG  
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS KINTAMANI V**



**NI LUH MADE DWIFAYANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG  
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS KINTAMANI V**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**NI LUH MADE DWIFAYANI  
NIM. A1223070**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG  
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS KINTAMANI V**

**Diajukan Oleh :**

**NI LUH MADE DWIFAYANI  
NIM. A1223070**

**Badung, 14 Pebruari 2025**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes  
NNIDN. 0825068901**

**Pembimbing II**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunița Udayani.,S.ST.,M.Keb  
NIDN. 0808068701**



**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunița Udayani.,S.ST.,M.Keb  
NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL*  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG  
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI UPTD PUSKESMAS KINTAMANI V**

Tanggal : 21 Pebruari 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



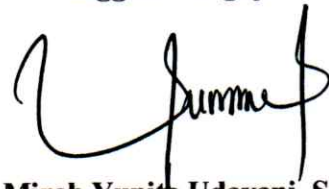
**Bdn. I Gusti Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes**  
NIDN. 0821098803

Sekretaris Penguji



**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes**  
NNIDN. 0825068901

Anggota Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb**  
NIDN. 0808068701

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb**  
NIDN. 0808068701

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Made Dwifayani  
NIM : A1223070  
Jurusan : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Kintamani V

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Pebruari 2025



(Ni Luh Made Dwifayani )

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**Skripsi, Pebruari 2025**

Ni Luh Made Dwifayani

Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Kintamani V

(xii + 74 halaman + 8 Tabel + 6 Gambar + 13 Lampiran)

**ABSTRAK**

Ibu hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhan-keluhan seperti nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung di sebabkan karena adanya perubahan postur tubuh, kenaikan BB, serta akibat dari pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan selama kehamilan. Manajemen nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara non farmakologi seperti pemberian *birth ball*.

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *One group Pra test-posttest Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III sebanyak 30 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Visual Analogue Scale (VAS)*, analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired t Test*.

Penelitian ini menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah pre test rerata 5,17 termasuk tingkat nyeri sedang dan post test rerata 1,83 termasuk tingkat nyeri ringan. Hasil *Paired t Test* didapatkan  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$  menunjukkan ada pengaruh pemberian metode *birth ball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, penurunan tingkat nyeri sebesar 3,333 maka dapat disimpulkan pemberian metode *birth ball* dapat membantu merilekskan ibu hamil, menurunkan pikiran negatif dan mengalihkan rasa nyeri. Disarankan kepada ibu hamil trimester III dapat menggunakan *birth ball* sebagai upaya bantuan dan pengurangan rasa sakit pada punggung bawah.

**Kata Kunci : *Birth Ball*, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

***The Effect of Giving The Birth Ball Method On The Intensity of Lower Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester at Kintamani V Health Center***

*Skripsi, Pebruari 2025*

*Ni Luh Made Dwifayani*

*(xii + 74 pages + 8 Tables + 6 Figures + 13 Appendices)*

***ABSTRACT***

*A pregnant woman in her third trimester is likely to experience complaints such as increased back pain as the pregnancy progresses. Back pain is caused by changes in body posture, weight gain, and the shifting of the body's center of gravity forward during pregnancy. Non-pharmacological management of back pain in a pregnant woman in her third trimester can include the use of a birth ball.*

*This research uses a pre-experimental method with a design of One group Pra test-posttest Design. The research sample is pregnant women in the third trimester amounting to 30 samples selected using purposive sampling technique. Data collection uses the Visual Analogue Scale (VAS), and data analysis consists of univariate and bivariate analysis using Paired t Test.*

*This research shows the intensity of lower back pain with a pre-test average of 5.17, which is at a moderate pain level, and a post-test average of 1.83, which is at a mild pain level. The Paired t Test results show a p value =  $0.000 < 0.05$ , indicating that the application of the birth ball method affects the intensity of lower back pain in pregnant women in their third trimester. The decrease in pain level by 3.333 suggests that the use of the birth ball method can help relax the pregnant woman, reduce negative thoughts, and divert the sensation of pain. It is recommended that pregnant women in their third trimester use a birth ball as an effort to assist and reduce lower back pain.*

***Key Words: Birth Ball, Lower Back Pain, Pregnant Woman in Trimester III***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Kintamani V" tepat pada waktunya. Penulis dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan sekaligus sebagai pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Bina Usada Bali.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, Pebruari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP**

A. Konsep Kehamilan.....	8
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan.....	12
C. Konsep Birth Ball.....	25
D. Kajian Empiris.....	30
E. Kerangka Teori.....	33

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	36
B. Hipotesis .....	36
C. Dfinisi Operasional.....	37

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Tempat Penelitian.....	41
D. Waktu penelitian.....	41
E. Etika Penelitian.....	41
F. Alat Pengumpulan Data.....	44
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	45
H. Pengolahan Data .....	48
I. Analisis data .....	49

### **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
B. Analisis Univariat.....	51
C. Uji Normalitas Data.....	54
D. Analisis Bivariat .....	55

## **BAB VI PEMBAHASAN**

- A. Interpretasi Penelitian ..... 56
- B. Keterbatasan Peneliti ..... 67
- C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian ..... 67

## **BAB VII PENUTUP**

- A. Kesimpulan ..... 69
- B. Saran..... 69

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di UPTD Puskesmas Kintamani V Tahun 2025.....	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di UPTD Puskesmas Kintamani V Tahun 2025.....	52
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas Kintamani V Tahun 2025.....	53
Tabel 5.4 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> di UPTD Puskesmas Kintamani V Tahun 2025.....	53
Tabel 5.5 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> di UPTD Puskesmas Kintamani V Tahun 2025.....	54
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Uji Etik
- Lampiran 5: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 7: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8: Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9: Standar Operasional Prosedur *Birth Ball*
- Lampiran 10: Tabulasi Data
- Lampiran 11: Hasil Analisa Data
- Lampiran 12: Dokumentasi
- Lampiran 13: Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, R. S., Tvester, A. T., Grotle, M., Gran, M. E., & Stuge, B. (2020). Prevalence And Severity Of Low Back- And Pelvic Girdle Pain In Pregnant Nepalese Women. *Research article pregnancy and childbirth*, 1-11
- Adita, L (2020). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Puspo. *Journal of Health Sciences, Vol. 12. No 1*
- Andini, F. (2020). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Journal Majority Volume 4 Nomor 1*
- Aspiani, R. Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Trans Info Media
- Ayanniyi, O., Nudamajo, O., & Mbada, C. (2020). Pattern of Work-Related Musculoskeletal Disorders Among Nigerian Hospital Workers. *Journal of Environmental and Occupational Science*, 5(1), 18. <https://doi.org/10.5455/jeos.20160328020833>
- Bobak I.M. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas (Maternity Nursing) Edisi 4*, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah). Jakarta: EGC
- Beddoe, A. E., Paul Yang, C. P., Kennedy, H. P., Weiss, S. J., & Lee, K. A. (2020). The Effects Of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy On Maternal Psychological And Physical Distress. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 38(3), 310–319. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2009.01023>.
- Darma, I. Y., Idaman, M, Zaimy, S. (2018). *Technique Active Birth (Birth Ball And Hypnobirthing)*. Padang: Stikes Syedza Saintika
- Diana, S., & Mafticha, E. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit CV Kekata Group
- Dwianto, I. H. (2019). Efektivitas Latihan Mc. Kenzie Dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Muskuloskeletal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 12 No.1*
- Fatimah dan Nuryaningsih. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Gusti, A, M. (2018) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC

- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hairunnisyah, R. (2019). Pengaruh Metode Birth Ball dan massage Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yuniarti dan Piska Mariati. *Jurnal Kebidanan, Volume 8 No.*
- Indrayani, E. (2019). *Efektifitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan*. Yogyakarta: Leutikapri
- Irawati, A. (2019). Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC), 2(3)*
- Jannah, N. (2021). Penerapan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda Volume 4, Nomor 1*
- Lailiyana, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Birth Ball terhadap tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Bhakti Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- Manuaba, I. B. G. (2016). *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Meliala, L. (2019). Penatalaksanaan nyeri punggung bawah. Dalam: Mahama J, penyunting. *Naskah Lengkap PIN I Kelompok Study Nyeri Perdossi*
- Muttaqin, A. (2018). *Buku Saku Gangguan Muskuloskeletal Aplikasi pada Praktik Klinik Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Mutoharoh, S. (2020). Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol,16 No.1*
- Neil R.B. (2019). *At A Glance Ilmu Bedah Ed.3*. Surabaya. Airlangga University Press
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, R. (2019). Pengaruh Usia Kehamilan Ibu Terhadap Derajat Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukomulyo Gresik. *Jurnal Cendikia Muda Vol. 5 No.1*
- Nugroho, D. (2019). *Kebutuhan Dasar Kehamilan Trimester 3*. Perpustakaan Poltekkes Malang

- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, & Perry. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik (Volume 2)*. EGC
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan. Edisi Empat*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Priharjo. (2018). *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta
- Pudiastuti, R. (2019). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Raidanti, D. (2021). *Birthing Ball (Alternatif Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan)*. Malang: Ahlimedia
- Safitri, R. (2021). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Cikembar Sukabumi. *The Soedirman Journal of Nursing Vol. 12 No 1*
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2018). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Shanti, A. & Utami, W. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga dengan Teknik Birth Ball Pada Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 12 No.1*
- Smeltzer & Bare. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC
- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. R. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem: Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian*. Universitas Brawijaya Press.
- Sulistyawati, A. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Walyani, E. S. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: Pustaka Baru Press
- Yulizawati, F. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Padang: Penerbit Erka

Vasseley, S. (2018). Prevalence And Severity Of Low Back- And Pelvic Girdle Pain In Pregnant Nepalese Women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19 (1)