

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KLUNGKUNG II



NI PUTU SRI HERLINA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN METODE *BIRTH BALL*
TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
KLUNGKUNG II**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**NI PUTU SRI HERLINA
NIM. A1225058**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Diajukan Oleh :

**NI PUTU SRI HERLINA
NIM. A1225058**

Badung, 24 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



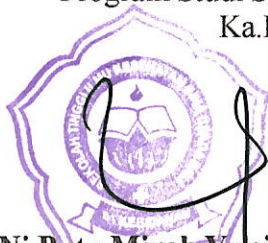
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

Pembimbing II



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.
NIDN: 0801058701**

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi**



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

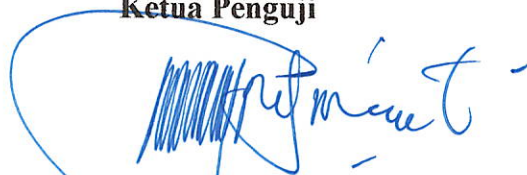
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal: 27 Juli 2026

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, SiT., M.Kes.
NIDN. 0809018701

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.
NIDN: 0801058701

**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 Putu Sri Herlina
NIM : A1225058
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung II

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, Juni 2026



(Ni Putu Sri Herlina)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, 08 Juli 2026

Ni Putu Sri Herlina

Pengaruh Pemberian Metode *Birth Ball* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Klungkung II

(xv + 77 halaman + 5 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 33 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*.

Hasil penelitian ini menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah pre test rerata 5,12 termasuk tingkat nyeri sedang dan post test rerata 1,73 termasuk tingkat nyeri ringan. Hasil *Paired t Test* didapatkan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh pemberian metode *birth ball* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, penurunan tingkat nyeri sebesar 3,394 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

Sumber Pustaka : 47 (2022-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, 08 July 2026

Ni Putu Sri Herlina

The Effect of the Birth Ball Method on Lower Back Pain Intensity among Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of UPTD Puskesmas Klungkung II

xv + 77 Pages + 5 Tables + 6 Figures + 13 Appendices

ABSTRACT

Third-trimester pregnant women are likely to experience various discomforts, including back pain, which may increase in intensity as pregnancy progresses. Back pain is caused by changes in body posture, weight gain, and the forward shift of the body's center of gravity during pregnancy. One non-pharmacological method for managing back pain among third-trimester pregnant women is the use of a birth ball.

This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 33 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Visual Analogue Scale (VAS). Data analysis consisted of univariate and bivariate analyses using a paired t-test.

The results showed that the mean pretest lower back pain intensity score was 5.12, indicating a moderate level of pain, while the mean posttest score was 1.73, indicating a mild level of pain. The paired t-test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the birth ball method had a significant effect on lower back pain intensity among third-trimester pregnant women, with a reduction in the pain score of 3.394. It can be concluded that the use of a birth ball may help pregnant women relax, reduce negative thoughts, and distract them from pain. Third-trimester pregnant women are encouraged to use a birth ball as a supportive method to help alleviate and reduce lower back pain.

Keywords: birth ball, lower back pain, third-trimester pregnant women

References: 47 (2022–2025)

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 Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis 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.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan 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, 08 Juni 2026

Peneliti



(Ni Putu Sri Herlina)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
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. Kajian Teori.....	8
1. Konsep Kehamilan	8
2. Konsep Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan	13
3. Konsep <i>Birth Ball</i>	26
B. Kajian Empiris.....	32

C. Kerangka Teori	35
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	36
B. Hipotesis.....	36
C. Difinisi 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	46
H. Pengolahan Data.....	48
I. Analisis data.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	52
B. Analisis Univariat	53
C. Uji Normalitas Data.....	55
D. Analisis Bivariat	55
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	57

B. Keterbatasan Peneliti.....	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	68

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	71
B. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II Tahun 2026.....	53
Tabel 5.2 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II Tahun 2026....	54
Tabel 5.3 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Pemberian Metode <i>Birth Ball</i> di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II Tahun 2026.....	54
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	55
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Metode Birth Ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Klungkung II Tahun 2026.....	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: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur *Birth Ball*

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, R. S., Tveter, A. T., Grotle, M., Gran, M. E., & Stuge, B. (2023). Prevalence And Severity Of Low Back- And Pelvic Girdle Pain In Pregnant Nepalese Women. *Research article pregnancy and childbirth*, 1-11
- Adita, L (2023). 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. (2021). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. *Jakarta: Trans Info Media*
- Ayanniyi, O., Nudamajo, O., & Mbada, C. (2023). 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. (2021). 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. (2023). 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. (2022). Technique Active Birth (Birth Ball And Hypnobirthing). *Padang: Stikes Syedza Saintika*
- Dewi, R. S. (202321). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang . *Jurnal Kebidanan*, 10(1)
- Diana, S., & Mafticha, E. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. *Jakarta: Penerbit CV Kekata Group*
- Dwianto, I. H. (2021). Efektivitas Latihan Mc. Kenzie Dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Muskuloskeletal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 12 No.1*

- Fatimah dan Nuryaningsih. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.*
- Gusti, A, M. (2022) Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. *Jakarta: EGC*
- Hidayat, A.A.A. (2022). Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data. *Jakarta: Salemba Medika.*
- Hairunnisyah, R. (2021). 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. (2021). Efektifitas Birth Ball Selama Kehamilan Terhadap Lama Persalinan. *Yogyakarta: Leutikapri*
- Irawati, A. (2021). Pengaruh Penggunaan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yuniarti. *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. (2022). 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. (2021). Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstretre Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan. *Jakarta: EGC*
- Meliala, L. (2021). Penatalaksanaan nyeri punggung bawah. Dalam: Mahama J, penyunting. *Naskah Lengkap PIN I Kelompok Study Nyeri Perdossi*
- Muttaqin, A. (2021). 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. (2021). At A Glance Ilmu Bedah Ed.3. *Surabaya. Airlangga University Press*
- Notoadmodjo. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Rineka Cipta.*

- Nugroho, R. (2021). 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. (2021). Kebutuhan Dasar Kehamilan Trimester 3. *Perpustakaan Poltekkes Malang*
- Nursalam. (2020). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. *Jakarta: Salemba Medika*
- Potter, & Perry. (2021). Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik (Volume 2). *Jakarta: EGC*
- Prawirohardjo, S. (2021). Ilmu Kebidanan. Edisi Empat. *Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*
- Priharjo. (2022). Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien. *Penerbit Buku Kedokteran: EGC. Jakarta*
- Pudiastuti, R. (2021). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. *Nuha Medika. Yogyakarta*
- Raidanti, D. (2021). Birthting 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. (2022). 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. (2021). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. *Jakarta : EGC*
- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. R. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem: Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian. *Universitas Brawijaya Press.*
- Sulistyawati, A. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. *Salemba Medika.*

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: CV Alfabeta.*
- Sumawati, N.M.R, Ermelinda, S., Purnamayanty, P.P.I, Adhiestiani, N.M.E. . (2022). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A. Md. *Keb. Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing Vol. 7 No.1*
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan*
- Walyani, E. S. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jakarta: Pustaka Baru Press*
- Yulizawati, F. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Padang: Penerbit Erka*
- Vasseley, S. (2022). Prevalence And Severity Of Low Back- And Pelvic Girdle Pain In Pregnant Nepalese Women. *BMC Pregnancy and Childbirth, 19* (1)

