

**PENGARUH *GYMBALL EXERCISE* TERHADAP  
TINGKAT NYERI PINGGANG IBU HAMIL  
TM III DI PUSKESMAS UBUD II**



**SKRIPSI**

**NI MADE PERTIWI  
NIM. A1221082**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**



**PENGARUH *GYMBALL EXERCISE* TERHADAP  
TINGKAT NYERI PINGGANG IBU HAMIL  
TM III DI PUSKESMAS UBUD II**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**NI MADE PERTIWI  
NIM.A1221082**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *GYMBALL EXERCISE* TERHADAP  
TINGKAT NYERI PINGGANG IBU HAMIL  
TM III DI PUSKESMAS UBUD II**

**Diajukan Oleh :**

**NI MADE PERTIWI  
NIM.A1221082**

**Badung, 22 Januari 2023**

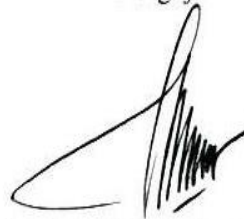
**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Penguji I



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

Penguji II



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed**  
NIDK: 8995650022

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



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

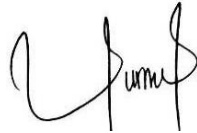


**HALAMAN PENGESAHAN**

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

**Tanggal : 25 Januari 2023  
Disahkan oleh tim penguji terdiri dari :**

Penguji Utama



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

Penguji I



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

Penguji II



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed  
NIDK: 8995650022**

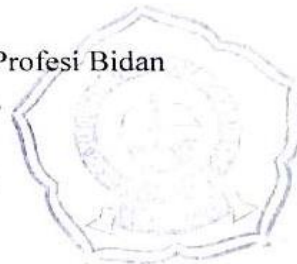
Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



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



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Gymball Exercise* terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di Puskesmas Ubud II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr.Bdn. Putu Mastiningsih., S. ST.,SH., M. Biomed selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>xiii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pendidikan.....	4
2. Ibu Hamil.....	4
3. Masyarakat.....	5
4. Peneliti.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kehamilan.....	7
1. Definisi.....	7
2. Perubahan Fisologi wanita hamil.....	8

3. Perubahan psikologis ibu hamil.....	11
B. Nyeri.....	12
1. Definisi Nyeri.....	12
2. Gejala.....	13
3. Etiologi.....	14
4. Proses Terjadinya nyeri pinggang kehamilan .....	16
5. Faktor – Faktor yang mempengaruhi nyeri pinggang....	19
6. Pengukuran Intensitas Nyeri.....	21
C. <i>Gymball Exercise</i> .....	24
1. Pengertian <i>Gymball Exercise</i> .....	24
2. Indikasi <i>Gymball Exercise</i> .....	25
3. Manfaat <i>Gymball Exercise</i> .....	25
4. Teknik <i>Gymball Exercise</i> .....	26
5. Kontraindikasi <i>Gymball Exercise</i> .....	30
6. Mekanisme <i>Gymball Exercise</i> pada nyeri Pinggang.....	30
7. Persiapan yang perlu di perhatikan .....	30
D. Kajian Empiris .....	31
E. Kerangka Teori.....	33

**BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis .....	35
C. Definisi Operasional .....	34

**BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Penelitian.....	39
E. Etika Penelitian.....	39
F. Alat Dan Pengumpulan Data.....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42

H. Pengolahan Data .....	43
I. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	46
B. Analisis Univariat.....	47
C. Analisis Bivariat.....	49
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Diskusi Hasil.....	50
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian...	55
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Skala Nyeri Numerik.....	22
Gambar 2.2 Skala Nyeri Deskriptif.....	23
Gambar 2.3 Skala Nyeri Analog Visual.....	23
Gambar 2.4 Skala Nyeri Bourbanis.....	24
Gambar 2.5 Gerakan Squat.....	26
Gambar 2.6 Gerakan otot betis.....	26
Gambar 2.7 Gerakan otot trisep.....	27
Gambar 2.8 Gerakan otot panggul.....	27
Gambar 2.9 Gerakan otot bahu.....	28
Gambar 2.10 Gerakan otot kaki.....	29
Gambar 2.11 Gerakan otot bisep.....	29
Gambar 2.12 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	34

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Perbedaan Serabut A – Delta dan C.....	18
Tabel 3.1. Defenisi Operasional .....	35
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Keterangan studi pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
- Lampiran 8. Surat Keterangan Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 11. Lembar Observasi
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Data SPSS
- Lampiran 14. Lembar Bimbangan

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

**Skripsi, Januari 2023**

**Ni Made Pertiwi**

**Pengaruh *Gymball Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Di Puskesmas Ubud II**

**xiv+ 58 halaman + 3 tabel + 13 skema + 14 lampiran**

**ABSTRAK**

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Perubahan fisiologis pada ibu hamil TM III yaitu tubuh berubah secara bertahap, perubahan postur dan cara berjalan yang dapat menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada pinggang. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri pinggang perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti *Gymball*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Gymball Exercise* terhadap tingkat nyeri pinggang ibu hamil TM III.

Penelitian ini adalah *Pra Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest test*. Dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu hamil TM III. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *Gymball Exercise* terhadap penurunan skala nyeri ibu hamil TM III dengan nilai *p value* yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Gymball Exercise* terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang ibu hamil TM III di Puskesmas Ubud II.

**Kata Kunci : *Gymball Exercise, Tingkat Nyeri Pinggang, Ibu Hamil TM III***

**Daftar Pustaka : 25 (2012-2022)**

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI**  
**BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2023*

**Ni Made Pertiwi**

***The Effect of Gymball Exercise on Low Back Pain Level in the Third Trimester of Pregnant Women at the Ubud II Public Health Center***

*xiv+ 58 pages + 3 tables + 13 schemes + 14 appendices*

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a completely natural physiological process. Normal pregnancy causes significant changes in physiological systems, which can have an impact on the mother's and fetus's health. Physiological changes in the third trimester of pregnant women, such as changes in posture and walking style, which can cause pain or low back pain. Exercises and sports such as gymball can be used to manage and prevent low back pain. This study aimed to determine how gymball exercise affected the low back pain level in the third trimester of pregnant women.*

*This study was a a pre-experimental study using the one group pretest-posttest design. A total of 30 third trimester of pregnant women were sampled using a purposive sampling technique. The Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data.*

*The results showed that there was a significant effect on reducing the pain scale of the third trimester of pregnant women before and after gymball exercise with a p value of  $0,000 < \alpha 0,05$ .As a result, it can be concluded that gymball exercise had an effect on reducing low back pain level in the third trimester of pregnant women at the Ubud II Public Health Center.*

*Keywords: Gymball Exercise, Low Back Pain Level, third trimester of pregnant women*

*Bibliography: 25 (2012-2022)*

## SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Pertiwi  
Nim : A1221082  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul KTI : Pengaruh *Gymball Exercise* terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III di Puskesmas Ubud II

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

Badung, 20 Januari 2023



Ni Made Pertiwi  
Nim. A1221082

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., dan Metro, W. (2022). Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review: Gym Ball Exercise for Lower Back Pain in the Third Trimester of Pregnant Woman. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 168–172. <https://heanoti>.
- Arifin, Z. (2019) *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Aprilia, Y. and Ritchmond, B. (2018) *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Atika, S. (2021). *Hubungan Perubahan Postur Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. Jakarta.
- Dewi Puspitasari, dan A. S. (2020). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor*. 10(3), 59–67.
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., ... Couceiro, D. M. (2018). Low Back Pain During Pregnancy. *Brazilian Journal Of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/J.Bjane.2015.08.014>
- Fatimah, N., (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidana Kehamilant*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah : Jakarta
- Fitriana. (2017). *Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung*.
- Mandriwati, G.A. (2012). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- Marwiyah, N., dan Khaerawati, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. *Faletahan Health Journal*, 7(1), 18-29. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.78>
- Mirzhakian. (2018) ‘Effect of Performing Birthball Exercise During Pregnancy on Mode of Delivery in Primiparous Women’, *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(1), pp. 269–275.
- Notoatmodjo. (2018) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., dan Rahim, A. F. (2021). *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. 3(Juni), 18–21.
- Risa dan Desmawati. (2022). Pengaruh Penggunaan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edu Masda Journal Vol 6 no 1*.
- Selpyani dan Sirly. (2022). Pemanfaatan *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Di PMB Muzitlatul Nisma Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*
- Sugiyono. (2019) *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Yogyakarta: Media Cendikia.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2018). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suryani, P., dan Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(01), 33–39.
- Thomten, Soares & Sumdin. 2012. Pain Among Women : Associations with Socio Economics Factors Over Time and Mediating Role of Depressive Symptoms Volume 3.
- Tyastuti, S. dan Wahyuningsih, H.P. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Widiastini, L. P., dan Karuniadi, I. G. A. M. (2020). The Application of Yoga Pranayama and Gym Ball Exercise on Labor Pain During Active Phase at Pmb Desa Blahkiuh, Abiansemal, Badung. *Journal of A Sustainable Global South*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.24843/jsgs.2020.v04.i01.p07>
- Winkjosastro. (2016) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wijayanti, I. T. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1), 38. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.324>