

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb**

Disusun Oleh:

**Tri Wahyu Retno Ambarwati
202204020**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diplomat III Kebidanan**

**Disusun Oleh:
Tri Wahyu Retno Ambarwati
202204020**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb

Disusun Oleh:
Tri Wahyu Retno Ambarwati
202204020

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Bdn. Rosmawati, S.Si.T., M. Keb

Tanggal :

Tanda Tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Tri Wahyu Retno Ambarwati
202204020

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada tanggal : 11 Juni 2025

Penguji:

1. Bdn. Sumarni, S.Si.T., M. Keb



2. Bdn. Rosmawati, S.Si.T., M. Keb



Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



(Dr. Siti Mufidharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 3 Juni 2025



(Tri Wahyu Retno Ambarwati)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong Berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong
Pada Tanggal : 3 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Tri Wahyu retno Ambarwati)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb¹

Tri Wahyu Retno Ambarwati², Bdn. Rosmawati, S.Si.T., M. Keb³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai ketika sel telur atau ovum bertemu dengan sel sperma, dan selama periode ini perempuan mengalami berbagai ketidaknyamanan salah satunya yaitu nyeri punggung bawah yang muncul pada trimester ketiga. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu *Birth Ball*. *Birth Ball* selama masa kehamilan dapat merangsang refleks postural, melepaskan hormon endorfin dan meredakan nyeri punggung pada ibu hamil

Tujuan: Penerapan dilakukan untuk mengetahui keefektifan penerapan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Metode: Penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) berupa melakukan penerapan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. Teknik pengumpulan data berupa sampel, wawancara, kepustakaan, dan dokumentasi. Partisipan dalam penerapan ini sejumlah 3 ibu hamil trimester III dan penerapan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit selama 4 minggu.

Hasil: Ibu Hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebelum dilakukan *birth ball* didapati hasil 1 ibu hamil dengan skala nyeri 3 yaitu kategori nyeri ringan dan 2 Ibu hamil dengan skala nyeri 4 & 5 yaitu kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan *birth ball* didapati hasil 3 ibu hamil dengan skala nyeri 0 yaitu kategori tidak nyeri, pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur NRS. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada ibu hamil trimester III

Kesimpulan: Penggunaan *Birth Ball* sangat efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci: Kehamilan, Trimester III, Nyeri punggung bawah, *Birth Ball*

Kepustakaan: 52 pustaka (2019-2024)

Jumlah Halaman: xii, 103, 11 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF *BIRTH BALL* TO REDUCE LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb¹

Tri Wahyu Retno Ambarwati², Bdn. Rosmawati, S.Si.T., M. Keb³

ABSTRACT

Background: Pregnancy was a process that began when an ovum met with a sperm cell. During this period, women experienced various discomforts, one of which was lower back pain, especially during the third trimester. One non-pharmacological therapy that could be used was the birth ball. The birth ball during pregnancy stimulated postural reflexes, released endorphins, and relieved lower back pain in pregnant women.

Objective: This implementation aimed to determine the effectiveness of birth ball exercises in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women.

Methods: This study used a descriptive case study approach by applying birth ball therapy to reduce lower back pain in third-trimester pregnant women. Data collection techniques included sampling, interviews, literature review, and documentation. The participants were three third-trimester pregnant women. The birth ball intervention was applied twice a week for 15–30 minutes over four weeks.

Results: Before the birth ball intervention, one pregnant woman experienced mild pain (pain scale 3), and two women experienced moderate pain (pain scales 4 and 5). After the intervention, all three participants reported a pain scale of 0, indicating no pain, as measured using the Numerical Rating Scale (NRS). These findings indicated a reduction in pain levels among third-trimester pregnant women.

Conclusion: The use of the birth ball was highly effective in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women.

Keywords: Pregnancy, Third Trimester, Lower Back Pain, Birth Ball,

Literature: 52 references (2019-2024)

Number of Page: xii, 103, 11 attachment

¹ Title

² Student of Midwifery Program Study Diploma III

³ Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah “**Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB HENI WINARTI, A. Md. Keb**” sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Bdn. Rosmawati.S.Si.T., M. Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. Bdn Sumarni, M. Keb selaku penguji yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Heni Winarti, A. Md. Ke selaku bidan tempat penelitian yang telah memberikan izin sehingga penerapan karya tulis ilmiah dapat terlaksana
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong.
8. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, 11 Juni 2025

(Tri Wahyu Retno Ambarwati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	8
D. Manfaat	9
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	10
B. Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan Trimester III	22
C. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III.....	26
D. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester III	29
E. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil Trimester III.....	31
F. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III	32
G. Manajemen Nyeri.....	34
H. Konsep <i>Birth Ball</i>	46
I. Kerangka Konsep	56
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	57
B. Pengambilan Subjek.....	57
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	58
D. Variabel dan Definisi Operasional	58
E. Instrumen	59
F. Langkah Pengambilan Data	61
G. Etika Studi Kasus	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus	67
B. Hasil	90
C. Pembahasan.....	93
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	101
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

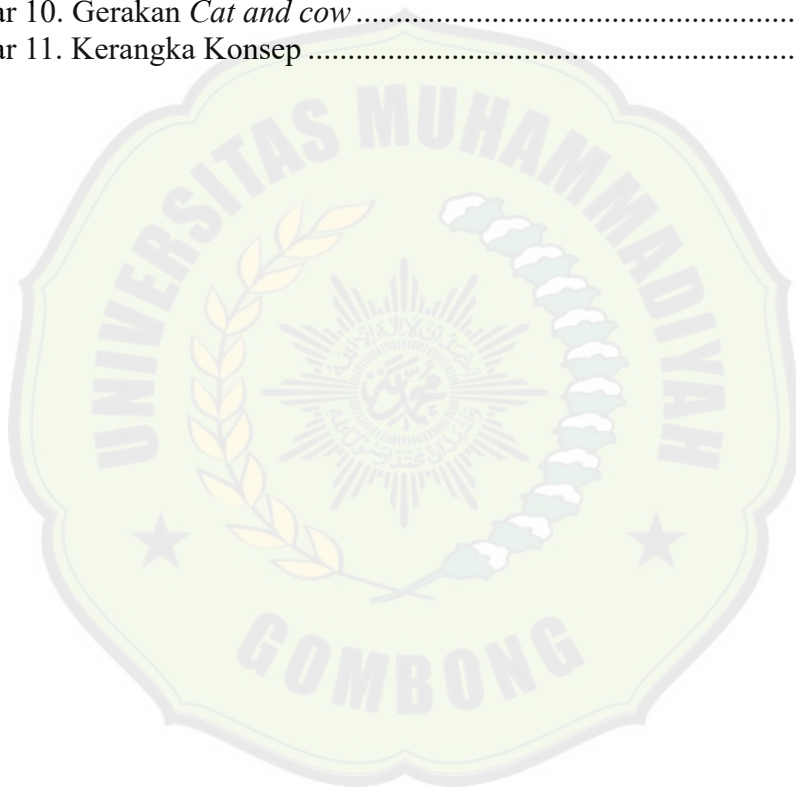
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	59
Tabel 2. Evaluasi Penerapan <i>Birth Ball</i> Pada Ny. R	74
Tabel 3. Evaluasi Penerapan <i>Birth Ball</i> Pada Ny. A.....	81
Tabel 4. Evaluasi Penerapan <i>Birth Ball</i> Pada Ny. S	88
Tabel 5. Usia responden penerapan <i>Birth Ball</i>	90
Tabel 6. Tingkat Pendidikan responden penerapan <i>Birth Ball</i>	90
Tabel 7. Pekerjaan responden penerapan <i>Birth Ball</i>	91
Tabel 8. Paritas responden penerapan <i>Birth Ball</i>	91
Tabel 9. Tingkat skala nyeri punggung sebelum dilakukan <i>Birth Ball</i>	92
Tabel 10. Tingkat skala nyeri punggung sesudah dilakukan <i>Birth Ball</i>	92
Tabel 12. Efektifitas <i>Birth Ball</i> terhadap penurunan nyeri punggung	93



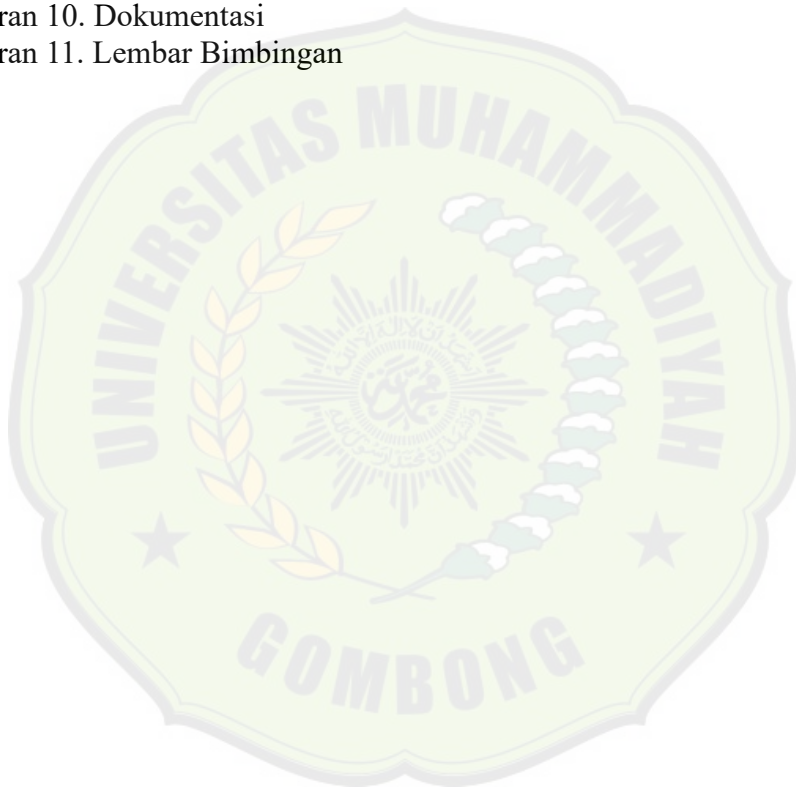
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)	40
Gambar 2. Visual Analogue Scale (VAS).....	41
Gambar 3. Gerakan <i>Bouncing</i>	52
Gambar 4. Gerakan <i>Pelvic circle</i>	52
Gambar 5. Gerakan Angka 8	53
Gambar 6. Gerakan <i>Pelvic tilt</i>	53
Gambar 7. Gerakan <i>Side to side</i>	54
Gambar 8. Gerakan <i>Infinity</i>	54
Gambar 9. Gerakan <i>Hip circle</i>	55
Gambar 10. Gerakan <i>Cat and cow</i>	55
Gambar 11. Kerangka Konsep	56



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Jawaban Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Responden
- Lampiran 5. Informed Consent
- Lampiran 6. Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 7. SOP *Brith Ball*
- Lampiran 8. Kuesioner
- Lampiran 9. Lembar Observasi
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai ketika sel telur atau ovum bertemu dengan sel sperma. Lamanya hami biasanya sekitar 10 bulan, yang setara dengan 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari, dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama periode ini, perempuan mengalami beberapa perubahan psikologis dan emosional (Putri et al., 2023). Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi saat hamil menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, khususnya pada trimester ketiga. Keluhan yang dirasakan diantaranya adalah peningkatan frekuensi buang air kecil, sesak napas, pembengkakan, nyeri ulu hati, sembelit, kram pada kaki, dan nyeri punggung (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Di antara berbagai keluhan yang dialami salah satunya yaitu nyeri punggung bawah, kasus ini dikabarkan sekitar 60%-90% pada wanita hamil. Kondisi ini juga menjadi penyebab tingginya angka persalinan sesar (Purnamasari, 2019).

Perkembangan nyeri punggung bawah seiring waktu, terlihat bahwa tingkat keluhan semakin meningkat. Studi dari *Global Burden of Disease* mengungkapkan bahwa nyeri punggung bawah masuk dalam daftar sepuluh penyakit dan cedera utama di semua dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukan bahwa di Australia, sekitar 70% wanita hamil menderita keluhan nyeri punggung bawah. Sementara itu, di Inggris,

angka tersebut mencapai 50% di antara para ibu hamil (Jihada, 2024). Prevalensi nyeri punggung bawah wanita hamil di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Korea, dan Turki melebihi 50%. Sementara itu, di negara-negara non-Skandinavia seperti Amerika Utara dan Afrika, prevalensinya bahkan lebih tinggi, berkisar antara 21% hingga 89,9%. Sekitar 47-60% wanita hamil melaporkan mengalami nyeri punggung saat usia kehamilan 5-7 bulan, dan nyeri ini cenderung lebih terasa pada malam hari serta selama trimester ketiga kehamilan. Pada trimester pertama, prevalensi nyeri punggung bawah mencapai 16,7%, meningkat menjadi 31,3% di trimester kedua, serta sekitar 53% di trimester ketiga (Janah et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung selama kehamilan dapat dialami oleh 25% sampai 90% wanita. Sebagian besar studi memperkirakan bahwa sekitar 50% wanita yang sedang hamil mengalami nyeri punggung. Dari jumlah tersebut, sepertiga di antaranya akan mengalami nyeri yang cukup parah, sehingga berdampak pada kualitas hidup mereka (Ni'amah, 2024). Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2020, di Indonesia ibu hamil dengan frekuensi nyeri punggung mencapai angka 18%, sedangkan hasil penelitian yang dilakukan pada wanita hamil di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 60-80% mengalami nyeri punggung bawah selama masa kehamilan (Susanti, 2024). Sementara di Provinsi Jawa Tengah, ditemukan perkiraan angka kejadian nyeri punggung sebesar 40% yang merupakan setengahnya dari rata rata

Indonesia walau secara epidemiologi mengenai nyeri punggung belum ada (Sureshababu & Shobana, 2023).

Nyeri punggung yang dialami saat hamil diakibatkan karena berbagai faktor, termasuk perubahan anatomi tubuh dan postur yang terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan, selain itu salah satu penyebab utamanya adalah pergeseran titik berat badan ke depan akibat pembesaran perut, serta faktor lain seperti varises, riwayat keturunan, berdiri dalam waktu lama, serta pengaruh hormonal (seperti progesteron) dan penumpukan cairan dalam panggul turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung ini. Nyeri punggung ini akan memberikan dampak pada kehamilannya seperti menimbulkan kesulitan berjalan, apabila tidak ditangani segera dapat berakibat jangka panjang yaitu meningkatkan nyeri punggung setelah melahirkan dan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah penurunan mobilitas, yang dapat mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari seperti mengemudikan kendaraan, merawat anak, dan berdampak pada pekerjaan seorang ibu, serta nyeri punggung juga dapat menyebabkan insomnia, yang pada gilirannya menimbulkan kelelahan dan iritabilitas, maka dari itu perlu mengatasi masalah nyeri punggung ini secara serius (Fauziah, 2024). Apabila nyeri punggung tidak langsung diatasi dengan baik, maka dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup pada ibu hamil (Firza et al., 2022). Akibatnya secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan janin, serta nyeri yang semakin parah saat persalinan dapat menghambat kelancaran proses

persalinan dan berdampak pada periode pasca persalinan (Simanjuntak, 2024).

Sakit punggung sering dianggap sebagai keluhan yang lazim di kalangan wanita yang sedang hamil, khususnya pada akhir masa kehamilan. Sebagian besar wanita hamil cenderung beristirahat saja saat mengalami keluhan ini dengan harapan bahwa rasa tidak nyaman tersebut akan hilang tanpa penanganan khusus. Oleh karena itu pemerintah berperan penting dalam membantu ibu hamil, beberapa upaya yang sudah dilakukan pemerintah Indonesia untuk mengatasi masalah ini, terutama melalui program kesehatan ibu dan anak yang mencakup edukasi mengenai kehamilan sehat dan penanganan keluhan fisik selama kehamilan. (Savitri et al., n.d.2024). Selain itu upaya pemerintah yaitu dengan melibatkan tenaga kesehatan lain salah satunya bidan, sesuai Pasal 47 dalam UU No. 4 Tahun 2019 menyebutkan bahwa peran bidan mencakup pemberian dan pengelolaan pelayanan kebidanan, memberikan penyuluhan dan konseling, berperan sebagai pendidik dan pembimbing, bertindak sebagai fasilitator klinis, menggerakkan masyarakat dan memberdayakan perempuan, serta bidan dapat membantu mengatasi keluhan ini dengan memberikan KIE, seperti saran untuk memakai bantal tambahan guna mendukung pinggang dan punggung saat tidur, berbaring menyamping, melakukan relaksasi, massase, dan berendam air hangat (Anggita & Fitriahadi, 2024).

Terdapat dua pendekatan dalam mengatasi nyeri punggung antara lain dengan menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara

farmakologi dengan memakai obat analgesik dengan memperhatikan efek obat terhadap janin (Qurnia, 2023). Sebenarnya, terapi non-farmakologis sangat penting untuk menanggulangi permasalahan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan di kehamilan trimester ketiga, karena metode ini lebih sederhana dan tidak menimbulkan efek samping negatif, sehingga lebih aman, serta terapi non-farmakologis ini dapat diterapkan dalam konteks pemberian asuhan, dibandingkan dengan terapi farmakologis yang berisiko memiliki efek samping (Armayanti et al., 2023). Berikut adalah beberapa terapi non-farmakologi yang sederhana dan dapat diberikan kepada ibu hamil untuk membantu mengatasi masalah nyeri punggung: hipnosis, akupresur, yoga, sentuhan terapeutik, aromaterapi, teknik relaksasi, mendengarkan musik, serta penggunaan kompres hangat dan dingin. Selain itu, penggunaan birth ball juga bisa menjadi pilihan yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut (Safitri & Desmawati, 2022).

Nyeri yang masih dapat ditoleransi dapat dilakukan penanganan menggunakan pengobatan non-farmakologis, seperti menggunakan bola senam (*gym ball/birth ball*). *Birth ball* merupakan sebuah latihan sederhana/terapi fisik yang memanfaatkan bola, selain itu istilah "birth ball" merujuk pada penggunaan bola (*gym ball*) dalam latihan yang ditujukan untuk ibu hamil, yang sedang melahirkan, serta pascamelahirkan (Purwati, 2020). *Gym ball* adalah bola yang terbuat dari vinil atau karet lateks dan memiliki diameter antara 55-65 cm, merupakan alat yang ideal untuk terapi wanita hamil, yang baru melahirkan, dan mereka dalam masa pemulihan,

sehingga terapi menggunakan bola ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil yang menderita nyeri punggung, karena bisa mengurangi permasalahan tersebut serta memperkuat otot perut dan panggul, serta sesi terapi ini juga sangat menyenangkan, sehingga ibu tidak akan merasa bosan saat melakukannya (Mayasari, 2023) .

Penggunaan *gym ball* selama masa kehamilan dapat merangsang refleks postural serta menjaga kekuatan otot-otot yang mendukung tulang belakang, salah satu gerakan yang dapat dilakukan adalah duduk di atas bola sambil menggoyangkan panggul dan diyakini gerakan ini dapat memberikan kenyamanan pada bagian punggung bawah melalui mekanisme yang dikenal sebagai gate control. Mekanisme ini berfungsi untuk memodifikasi sensasi nyeri yang muncul sebelum mencapai korteks serebri, sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Dengan demikian, latihan menggunakan gym ball dapat membantu merubah persepsi rasa sakit dan mengatasi nyeri punggung bawah (Anggraini et al., 2022). Selain itu, terapi bola olahraga bisa melepaskan hormon endorfin ke dalam tubuh dimana hormon ini mempunyai efek menenangkan dan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Terapi ini apabila dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalamnya mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang (Mayasari, 2023).

Penelitian yang dilakukan Kandeel di Mesir, setelah mengevaluasi tingkat keparahan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah melakukan latihan inti perut menggunakan bola persalinan, didapatkan hasil analisis pasca intervensi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05). Temuan ini membuktikan bahwa latihan dengan *birth ball* pada akhir kehamilan memberikan efek positif dalam mengurangi nyeri punggung bawah (Kandeel et al., 2024). Selain dari penelitian tersebut juga terdapat penelitian tentang *birth ball* yang dilakukan oleh Kwanetal yaitu evaluasi penggunaan birthball selama proses persalinan menunjukkan hasil yang menarik. Dari total responden, 84% responden merasa bahwa birthball efektif dalam meredakan nyeri kontraksi, 79% merasakan pengurangan nyeri punggung, dan yang paling mencolok, 95% menyatakan merasa nyaman saat menggunakan birthball (Wijayanti, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian tentang *brith ball* menunjukkan bahwa penggunaan *brith ball* terbukti dapat membantu mengurangi nyeri punggung kehamilan trimester III. Selain itu, terapi ini termasuk cara yang murah, mudah dan dapat dilakukan oleh pasien dan suaminya. Sehingga pada penelitian ini penulis tertarik melakukan penelitian terkait “Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” untuk mengetahui dan melihat secara langsung pengaruh penggunaan tehnik *birth ball*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Keefektifan Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk penerapan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain :

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, termasuk usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.
- b. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukannya *birth ball* pada ibu hamil trimester III.
- c. Mengetahui skala nyeri sesudah dilakukannya *birth ball* pada ibu hamil trimester III.
- d. Mengetahui efektivitas dari *birth ball* terhadap Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan informasi baru khususnya ilmu kebidanan tentang Penerapan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Institusi

Menambah tambah pustaka dan referensi mengenai informasi terbaru tentang ilmu kebidanan bagi Universitas Muhammadiyah Gombong.

- b. Bagi Bidan /Tenaga Kesehatan

Meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan dan sebagai bahan masukan mengenai *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

- c. Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan pengetahuan tentang *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

- d. Bagi Penulis

Menambah Pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang nyata terkait *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Metodologi Penelitian Kesehatan* (pp. 1–323).
- Aisah, N. (2024). Hubungan Umur Dan Beban Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Produksi Sarabba. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 243–251. artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5207%0AHUBUNGAN>
- Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui Pendidikan dan KIE penanganan nyeri Management of back pain in pregnant women in the third trimester through education and KIE pain management. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(2), 1102–1106.
- Anggraini, C. S., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). Literatur Review: Latihan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 168–172.
- Ariningtyas, N., Husna, F., & Kurly, A. (2023). Asuhan Kebidanan Dengan Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, IV(I), 1–7.
- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review Factors. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Arvyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 67–80. <https://doi.org/http://stipram.co.id> JURNAL
- Azzahwa, C., Wulandari, R., & Khotimah, S. (2024). Perbedaan pengaruh birth ball exercise dan muscular stretching terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(28), 84–92.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV Andi.
- Dekanawati, V. (2023). Analisis pengaruh kualitas pelayanan diklat kepabeanian terhadap kepuasan peserta pelatihan 159. *Jurnal Saintek Maritim*, 23(2), 159–176.
- Efendi, N. R. Y., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini* (

- Current Midwifery Journal*), 2(2), 279.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.1024>
- Fauziah, S. (2024). Massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 607–615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Firza, S., Tono, N., St, S., & Keb, M. T. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamiltm III. *Jurnal Stikes William Booth*, 67(20), 27–32.
- Geta, M. G., & Demang, F. Y. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Prodi Keperawatan Unika*, 5(10), 56–61.
- Habsy, B. A., A, S. Q., & Widyanika, I. (2024). Manajemen Pengumpulan Data. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(6), 34–46.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i6.4232>
- Hasibuan, M. P., Azmi, R., Arjuna, D. B., Rahayu, S. U., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). Analisis Pengukuran Temperatur Udara Dengan Metode Observasi. *Jurnal Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Inadjo, I. M., Moku, B. J., Kandowanko, N., & Orangtua, P. (2022). Jurnal ilmiah society. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(4), 1–7.
- Irawati, A. (2019). Mengurangi nyeri persalinan dengan teknik birthing ball. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 15–22.
- Janah, S. A. N., Kesumadewi, T., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ganjar agung kota metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593.
- Jihada, S. M. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(6), 503–511.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v1i6.2906>
- Kandeel, H. A. E. R., Abd-Ella, N. Y., & Shoukhba, N. S. M. (2024). Effect of Birth Ball Abdominal Core Training on Fatigue and Low Back Pain among Primigravida. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 12(45), 148–159.
<https://doi.org/10.21608/asnj.2024.303423.1854>
- Lomongga, A. (2024). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), Pemberian Jus Buah Bit Dan Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 3(1), 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25311/jkt/Vol3.Iss1.308>
- Marfuah, S., Kurniati, P. T., Intarti, W. D., & Hesti, N. P. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. K-Media.
- Mayasari, S. I. (2023). Pain Reduce Dengan Latihan Gym Ball. *Media Husada Journal Dari Midwifery Science*, 1(1), 21–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Monikasari, H. (2023). Jurnal Farmasi Sandi Karsa. *Jurnal Farmasi Sandi Karsa*,

- 9(2), 60–73. <https://doi.org/10.36060/jfs.Study>
- Ni'amah, S. (2024). Efektifitas Tehnik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 97–110. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.739>
- Nurhanifah, D. (2022). *Manajemen Nyeri Non farmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Braz Dent J.*, 5(2), 1–12. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Pratama, T. P. I. R. N. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 115. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1), 9–15.
- Purwati, A. (2020). Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 40–45.
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289.
- Qurnia, M. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan*, 14(1), 11–22.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor Of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1601–1607.
- Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edu Masda Journal*, 6(1), 56.
- Sanjaya, R., Nariyati, A. Y., Rofika, A., Sari, L., Kurniasari, N., Meliana, & Fitri, I. (2023). Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 2(4), 63–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.760>
- Simanjuntak, H. (2024). Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 2020–2025.
- Suharmi. (2023). Birthing Ball dalam Kehamilan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 41–45.
- Sumarni, Kusumastuti, Mutoharoh, S., & Na'mah, L. U. (2024). *Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Komplementer Unimugo*.
- Susanti. (2024). Yoga prenatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 647–655. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22133>
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2019). *Asuhan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.

- Syalfina, A. D. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 37.
- Trisnawati. (2021). Pengaruh Beberapa Teknik Pijat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri persalinan. *Unw.Ac.Id*, 7–27.
- Veri, N., Faisal, T. I., & Khaira, N. (2023). Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum Kehamilan Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan*, 3(2), 232–236.
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Widiastuti, H. P. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda. *Mahakam Nursing Journa*, 2(11), 480–487.
- 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>
- Wulan, S., Saputri, I. N., & Anuhgerah, D. E. (2020). *Modul Teori Asuhan Kebidnn Kehamilan*.
- Yuliana, W., R.R, R. H., & Nulhakim, B. (2024). Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester 1 Di Ponkeskel Kedemangan Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 76–81.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengajuan Judul Tema	15 November 2024
2.	Studi Pendahuluan	
3.	Konsultasi Proposal (BAB I, II, III)	18 Desember 2024 – 12 Februari 2025
4.	Uji Turniti Proposan	12 Februari 2025
5.	Acc Proposal	12 Februari 2025
6.	Ujian Proposal	14 Februari 2025
7.	Revisi Proposal	21 Februari 2025 – 25 Februari 2025
8.	Acc Proposal	25 Februari 2025
9.	Penerapan	5 Maret 2025 – 29 Maret 2025
10.	Konsultasi BAB IV & V	8 Mei 2025- 3 Juli 2025
11.	Ujian Turniti Laporan Hasil	26 Mei 2025
12.	Sidang	11 Juni 2025

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1108.5/II.3.AU/PN/I/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 20 Januari 2025

Kepada :
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program
Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya
untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati
NIM : 202204020
Judul Penelitian : Penerapan Birth Ball terhadap Pengaruh Penurunan Nyeri Punggung
Bawah pada Ibu Hamil Trimester 3
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Anika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Jawaban Surat Izin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
**DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN
KELUARGA BERENCANA**

Jalan HM. Sarbini Nomor 89 Kebumen, Kodepos 54316
Telepon (0287) 381572, Faksimile (0287) 384873
Laman <https://kesehatanppkb.kebumenkab.go.id>
Pos-el dinkesppkb.kebumen@gmail.com

Kebumen, 6 Februari 2025

Nomor : 400.14.5.4 / 312 / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Yth. 1. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong Nomor: 1108.5/II.3.AU/PN/I/2025 tanggal 20 Januari 2025 hal Permohonan Ijin, bersama ini disampaikan bahwa Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen pada dasarnya tidak keberatan dan memberikan Ijin Studi Pendahuluan kepada Tri Wahyu Retno Ambarwati, mahasiswa Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong. Judul Penerapan Birth Ball terhadap Pengaruh Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester 3.

Untuk melakukan studi pendahuluan, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan tidak mengganggu tugas pokok/pelayanan instansi
2. Kegiatan studi pendahuluan dilaksanakan bulan Februari 2025
3. Melibatkan dan berkoordinasi dengan pelaksana program
4. Mengumpulkan laporan hasil ke instansi tempat pelaksanaan kegiatan

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian
Penduduk dan Keluarga Berencana
Kabupaten Kebumen



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

dr. Iwan Danardono, Sp.Rad,M.M.R
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 196803211999031006

Lampiran 4. Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamualaikum Wr Wb

Nama : Rini

Umur : 37

Alamat: Jatijajar Rt 2/1

Dengan adanya surat ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “ Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”. penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan agar ibu melakukan *Birth Ball* yang memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri punggung saat hamil trimester III. Penelitian ini tidak mengandung unsur resiko yang dapat menimbulkan dampak negative pada responden saat penelitian maupun waktu yang akan datang setelah penelitian. Yang diteliti oleh :

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Alamat: Duku Krajan, Rt01/ Rw 01 Buluspesantren

Jatijajar, 6 Maret 2025

Responded

()

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamualaikum Wr Wb

Nama : Atik Dian

Umur : 35 th

Alamat: Nusawaru Rt 03 /Rw 03 Jatijajar

Dengan adanya surat ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “ Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”. penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan agar ibu melakukan *Birth Ball* yang memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri punggung saat hamil trimester III. Penelitian ini tidak mengandung unsur resiko yang dapat menimbulkan dampak negative pada responden saat penelitian maupun waktu yang akan datang setelah penelitian. Yang diteliti oleh :

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Alamat: Duku Krajan, Rt01/ Rw 01 Buluspesantren

Jatijajar, 6 Maret 2025

Responded



(atik d)

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamualaikum Wr Wb

Nama : SITI

Umur : 35 tahun

Alamat: Jatijajar RT 01/06

Dengan adanya surat ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “ Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”. penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan agar ibu melakukan *Birth Ball* yang memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri punggung saat hamil trimester III. Penelitian ini tidak mengandung unsur resiko yang dapat menimbulkan dampak negative pada responden saat penelitian maupun waktu yang akan datang setelah penelitian. Yang diteliti oleh :

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Alamat: Duku Krajan, Rt01/ Rw 01 Buluspesantren

Jatijajar, 5 Maret 2025

Responded



(SITI)

Lampiran 5. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rini

Umur : 37

Alamat : Jatijajar Rt 2/1

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari:

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Tempat : Di PMB Heni Winarti, A. Md. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

Gombong, 6 Maret 2025

Penanggung Jawab

Responden



(Tri Wahyu Retno Ambarwati)

()

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Atik Dian

Umur : 35 th.

Alamat : Nusawaru Rt 03 / Rw 03 Jati Jajar

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari:

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Tempat : Di PMB Heni Winarti, A. Md. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

Gombong, 6 Maret 2025

Penanggung Jawab

Responsen



(Tri Wahyu Retno Ambarwati)



(Atik)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SITI

Umur : 35 th

Alamat : Jatijajar RT 01/06

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan partisipasi Karya Tulis Ilmiah (KTI), serta setelah saya sepakati, bersama ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun untuk menjadi partisipasi dari:

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Tempat : Di PMB Heni Winarti, A. Md. Keb

Terimakasih atas kerjasama dan ketersediaannya menjadi partisipan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya.

Gombong, 5 Maret 2025

Penanggung Jawab

Responsen

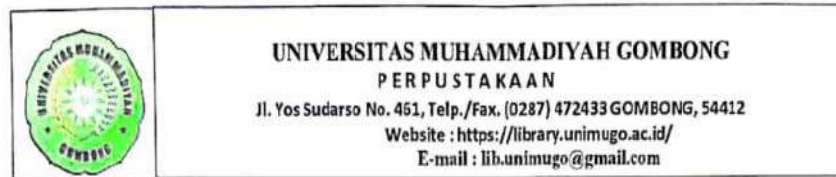


(Tri Wahyu Retno Ambarwati)



(SITI M.)

Lampiran 6. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III Di TPMB Heni Winarti, A. Md. Keb

Nama : Tri Wahyu Retno Ambarwati
NIM : 202204020
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 28%

Gombong, 5 Juni 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Tri Wahyu Retno Ambarwati)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 7. SOP Brith Ball

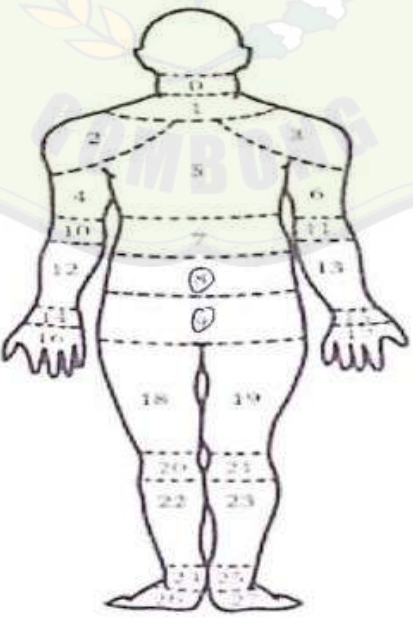
	POLITEKNIK KESEHATAN DENPASARJURUSAN KEPERAWATAN STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	
LATIHAN BIRTH BALL/GYM BALL		
Pengertian	Sebuah terapi yang dilakukan oleh ibu hamil dengan duduk diatas bola berdiameter 55-75 cm, dengan berbagai gerakan seperti menggoyangkan pinggul. Latihan gym ball dilakukan selama 30 menit dengan gerakan minimal 20 kali.	
Tujuan	1. Membantu mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. 2. Membuat otot-otot dan ligamentum rileks	
Indikasi	Klien yang mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 1-6	
Kontraindikasi	Klien dengan kehamilan ganda dan memiliki Riwayat trauma pada punggung	
Prosedur : Persiapan Alat	1. Gym ball 2. Matras 3. Lembar Observasi	
Prainteraksi	1. Mengukur ntensitas nyeri klien. 2. Menyiapkan alat-alat yang diperlukan. 3. Mengatur posisi reponden	
Tahap Orientasi	1. Beri salam dan perkenalan diri 2. Identifikasi klien: tanyakan nama serta alamat 3. Tanyakan kondisi atau keluhan klien. 4. Jelaskan tujuan, prosedur, lama Tindakan dan hal yang perlu dilakukan pasien 5. Berikan kesempatan klien untuk bertanya sebelum kegiatan dimulai	

Tahap Kerja	1. Melakukan gerakan bouching yaitu duduk diatas Gym ball sambil gerakan mantul-mantulkan, Saat melakukan gerakannya bisa sambil berpegangan dengan pasangan atau kursi dan meja. Gerakan dilakukan 1 putaran yaitu 20x 2. Melakukan gerakan pelvic rocking yaitu duduk diatas Gym ball sambil melakukan gerakan putaran panggul di atas Gym ball 1 putaran 20x berputar dari sisi kanan dan bergantian sisi kiri panggul 3. Melakukan gerakan Angka 8 yaitu duduk diatas Gym ball sambil melakukan gerakan dari depan kebelakang membentuk angka 8. Gerakan dilakukan 1 putaran 20x 4. Melakukan gerakan pelvic tilt yaitu gerakan kedepan kebelakang kebelakang, dilakukan 20x 5. Melakukan gerakan side to side yaitu Duduk diatas Gym ball sambil melakukan gerakan pinggul kesamping- kiri dan kanan dengan tangan diangkat keatas dengan 20 kali Gerakan 6. Melakukan gerakan Infinity Seperti gerakan angka 8 tapi gerakan 8 terbalik dilakukan 20x 7. Melakukan gerakan hip circle, yaitu Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan memutar dipinggul. Lakukan gerakan 20x 8. Melakukan gerakan cat and cow Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan naik turun panggul dilakukan 20 kali
Tahap Terminasi	1. Evaluasi hasil Latihan 2. Berikan umpan balik 3. Rapikan alat-alat.

Lampiran 8. Kuisiener Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Punggung (NRS)

A. Kuisiener Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Punggung

No Responden	
Nama Inisial	Rini
Alamat	Jatigajar Rt 2/1
Pendidikan	SD ☐ SMP ☒ SMK ☐ Lainnya ☐
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Umur	<20 th ☐ 21-35 th ☐ >35 th ☒
Kehamilan Ke	I ☐ II ☒ III ☐ >IV ☐
Trimester	I ☐ II ☐ III ☒
Keluhan Nyeri Punggung	Ya ☒ Tidak ☐
Riwayat Penyakit	Hipertensi ☐ Anemia ☐ Lainnya ☐

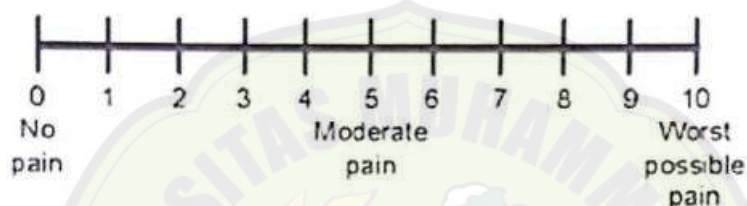


Lingkari angka pada gambar dibagian yang mengalami nyeri

B. KUESIONER NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : Rini
Tanggal : 6 Maret 2025
No Telepon : -
Petunjuk Pengisian :

Berikan tanda (X) pada skala 0 (Tidak Nyeri) sampai 10 (Nyeri Sangat Berat) berikut yang menggambarkan intensitas nyeri yang anda rasakan

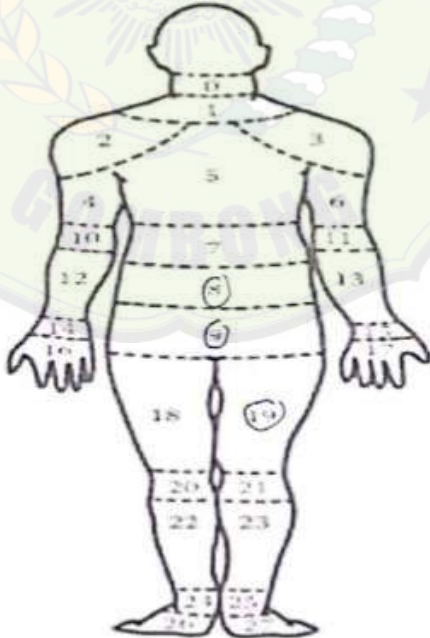


Skala	Keluhan yang dirasakan
0 (No Pain)	Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
1 (Sangat Ringan)	Rasa nyeri hampir tak terasa. Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk.
2 (Tidak Nyaman)	Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit. Mengganggu dan mungkin memiliki kedutan kuat sesekali.
3 (Bisa Ditoleransi)	Rasa nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter. Nyeri terlihat dan mengganggu
4 (Menyedihkan)	Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah. Jika sedang melakukan suatu kegiatan, rasa itu masih dapat diabaikan untuk jangka waktu tertentu, tapi masih mengganggu.
5 (Sangat Menyedihkan)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir. Rasa sakit nyerinya tidak dapat diabaikan selama lebih dari beberapa menit, tetapi dengan usaha masih dapat mengatur untuk bekerja atau berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sosial

6 (Intens)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya cenderung mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. Nyeri cukup kuat yang mengganggu aktivitas normal sehari-hari
7 (Sangat Intens)	Sama seperti skala 6, Nyeri berat yang mendominasi indra dan secara signifikan membatasi kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari atau mempertahankan hubungan sosial. Bahkan mengganggu tidur
8 (Sungguh Mengerikan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama. Aktivitas fisik sangat terbatas dan penyembuhan membutuhkan usaha yang besar.
9 (Menyiksa Tak Tertahankan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya. Sakit luar biasa. Tidak dapat berkomunikasi. Menangis dan atau mengerang tak terkendali.
10 (Sakit Tak Terbayangkan Tak Dapat Diungkapkan)	Sakit yang tak tergambarkan (Unimaginable/Unspeakable) merupakan nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Terbaring di tempat tidur dan mungkin mengigau, bahkan seperti pingsan

A. Kuisioner Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Punggung

No Responden	
Nama Inisial	Atik
Alamat	Musawaru Rt 03 / 03 Jatijajar
Pendidikan	SD ☐ SMP ☒ SMK ☐ Lainnya ☐
Pekerjaan	IRT
Umur	<20 th ☐ 21-35 th ☒ >35 th ☐
Kehamilan Ke	I ☐ II ☐ III ☒ > IV ☐
Trimester	I ☐ II ☐ III ☒
Keluhan Nyeri Punggung	Ya ☒ Tidak ☐
Riwayat Penyakit	Hipertensi ☐ Anemia ☐ Lainnya ☐



Lingkari angka pada gambar dibagian yang mengalami nyeri

B. KUESIONER NUMERIC RATING SCALE (NRS)

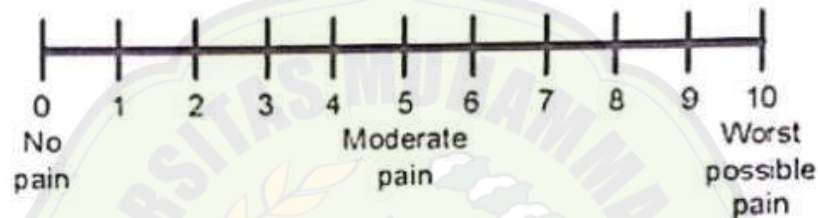
Nama : Atik

Tanggal : 6 Maret 2025

No Telepon : -

Petunjuk Pengisian :

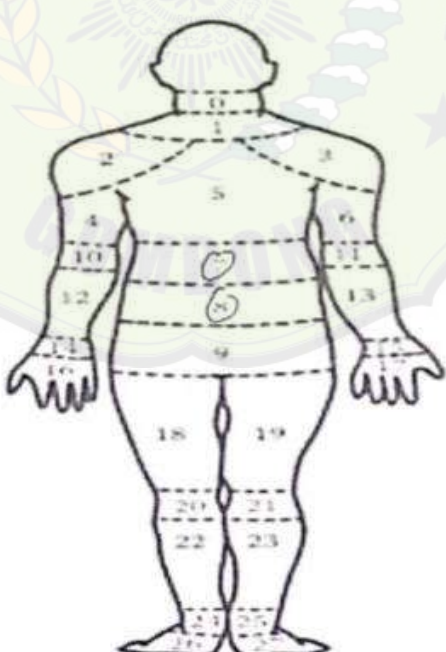
Berikan tanda (X) pada skala 0 (Tidak Nyeri) sampai 10 (Nyeri Sangat Berat) berikut yang menggambarkan intensitas nyeri yang anda rasakan



Skala	Keluhan yang dirasakan
0 (No Pain)	Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
1 (Sangat Ringan)	Rasa nyeri hampir tak terasa. Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk.
2 (Tidak Nyaman)	Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit. Mengganggu dan mungkin memiliki kedutan kuat sesekali.
3 (Bisa Ditoleransi)	Rasa nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter. Nyeri terlihat dan mengganggu
4 (Menyedihkan)	Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah. Jika sedang melakukan suatu kegiatan, rasa itu masih dapat diabaikan untuk jangka waktu tertentu, tapi masih mengganggu.
5 (Sangat Menyedihkan)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir. Rasa sakit nyerinya tidak dapat diabaikan selama lebih dari beberapa menit, tetapi dengan usaha masih dapat mengatur untuk bekerja atau berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sosial

6 (Intens)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya cenderung mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. Nyeri cukup kuat yang mengganggu aktivitas normal sehari-hari
7 (Sangat Intens)	Sama seperti skala 6, Nyeri berat yang mendominasi indra dan secara signifikan membatasi kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari atau mempertahankan hubungan sosial. Bahkan mengganggu tidur
8 (Sungguh Mengerikan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama. Aktivitas fisik sangat terbatas dan penyembuhan membutuhkan usaha yang besar.
9 (Menyiksa Tak Tertahankan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya. Sakit luar biasa. Tidak dapat berkomunikasi. Menangis dan atau mengerang tak terkendali.
10 (Sakit Tak Terbayangkan Tak Dapat Diungkapkan)	Sakit yang tak tergambarkan (Unimaginable/Unspeakable) merupakan nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Terbaring di tempat tidur dan mungkin mengigau, bahkan seperti pingsan

A. Kuisioner Karakteristik Responden dan Keluhan Nyeri Punggung

No Responden	
Nama Inisial	SITI M.
Alamat	Jatijajar RT 01/06
Pendidikan	SD ☐ SMP ☐ SMK ☒ Lainnya ☐
Pekerjaan	IRT
Umur	<20 th ☐ 21-35 th ☒ >35 th ☐
Kehamilan Ke	I ☐ II ☒ III ☐ > IV ☐
Trimester	I ☐ II ☐ III ☒
Keluhan Nyeri Punggung	Ya ☒ Tidak ☐
Riwayat Penyakit	Hipertensi ☐ Anemia ☐ Lainnya ☐
 Lingkari angka pada gambar dibagian yang mengalami nyeri	

B. KUESIONER NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama : SITI MUSLIMAH

Tanggal : 5 Maret 2025

No Telepon : -

Petunjuk Pengisian :

Berikan tanda (X) pada skala 0 (Tidak Nyeri) sampai 10 (Nyeri Sangat Berat)

berikut yang menggambarkan intensitas nyeri yang anda rasakan



Skala	Keluhan yang dirasakan
0 (No Pain)	Tidak ada rasa sakit. Merasa normal
1 (Sangat Ringan)	Rasa nyeri hampir tak terasa. Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk.
2 (Tidak Nyaman)	Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit. Mengganggu dan mungkin memiliki kedutan kuat sesekali.
3 (Bisa Ditoleransi)	Rasa nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung atau suntikan oleh dokter. Nyeri terlihat dan mengganggu
4 (Menyedihkan)	Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah. Jika sedang melakukan suatu kegiatan, rasa itu masih dapat diabaikan untuk jangka waktu tertentu, tapi masih mengganggu.
5 (Sangat Menyedihkan)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir. Rasa sakit nyerinya tidak dapat diabaikan selama lebih dari beberapa menit, tetapi dengan usaha masih dapat mengatur untuk bekerja atau berpartisipasi dalam beberapa kegiatan sosial

6 (Intens)	Rasa nyeri yang kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya cenderung mempengaruhi sebagian indra, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu. Nyeri cukup kuat yang mengganggu aktivitas normal sehari-hari
7 (Sangat Intens)	Sama seperti skala 6, Nyeri berat yang mendominasi indra dan secara signifikan membatasi kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari atau mempertahankan hubungan sosial. Bahkan mengganggu tidur
8 (Sungguh Mengerikan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama. Aktivitas fisik sangat terbatas dan penyembuhan membutuhkan usaha yang besar.
9 (Menyiksa Tak Tertahankan)	Nyeri begitu kuat sehingga tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya. Sakit luar biasa. Tidak dapat berkomunikasi. Menangis dan atau mengerang tak terkendali.
10 (Sakit Tak Terbayangkan Tak Dapat Diungkapkan)	Sakit yang tak tergambarkan (Unimaginable/Unspeakable) merupakan nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Terbaring di tempat tidur dan mungkin mengigau, bahkan seperti pingsan

Lampiran 9. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Nama Inisial : R

Usia : 37

Alamat : Jatijajar Rt 4/1

Pendidikan : SMP

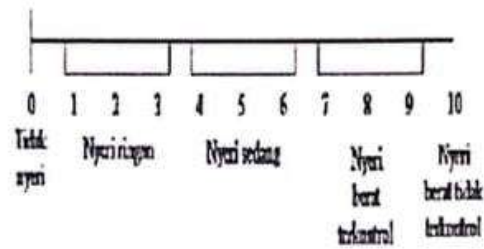
Pekerjaan : RT

GPA : G2P1 A0

Keterangan G (Hamil ke) P (Persalinan ke) A (keguguran Ke)

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Diberi Penerapan	Skala Nyeri Setelah Diberi Penerapan
1.	Kamis, 6/3/2025	4	4
2.	Minggu, 9/3/2025	4	3
3.	Rabu, 12/3/2025	3	3
4.	Sabtu, 15/3/2025	3	2
5.	Rabu, 19/3/2025	2	1
6.	Sabtu, 22/3/2025	1	0
7.	Rabu, 26/3/2025	0	0
8.	Sabtu, 29/3/2025	0	0

Alat Ukur Skala NRS



Sumber : (Agustina, 2022)

Ket:

- 1) Skala 0 : rasa nyeri yang tidak ada
- 2) Skala 1-3 : Rasa nyeri ringan, di mana responden belum mengeluhkan nyeri dan masih bisa menahannya karena berada di bawah tepi batas rangsangan.
- 3) Skala 4-6 : Rasa nyeri sedang, di mana responden mulai merintih dan mengeluh sambil menekan area yang terasa sakit.
- 4) Skala 7-9 : Rasa nyeri berat, di mana klien mungkin mengeluh bahwa rasa sakitnya sangat parah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- 5) Skala 10 : Rasa nyeri yang sangat hebat, pada tingkat ini klien tidak mampu lagi mengenali dirinya sendiri. (Agustina, 2022)

LEMBAR OBSERVASI

Nama Inisial : A

Usia : 35th

Alamat : Nusawatu Rt 3 / Rw 3 Jatijajar

Pendidikan : SMP

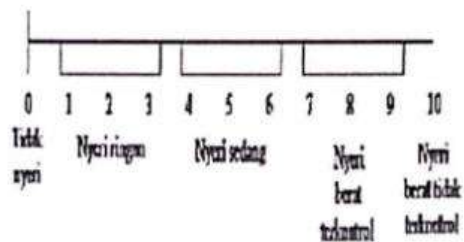
Pekerjaan : RT

GPA : G3 P2 A0

Keterangan G (Hamil ke) P (Persalinan ke) A (keguguran Ke)

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Diberi Penerapan	Skala Nyeri Setelah Diberi Penerapan
1.	Kamis, 6/3/2025	3	3
2.	Minggu, 9/3/2025	3	2
3.	Rabu, 12/3/2025	2	2
4.	Sabtu, 15/3/2025	2	1
5.	Rabu, 19/3/2025	1	0
6.	Sabtu, 22/3/2025	0	0
7.	Rabu, 24/3/2025	0	0
8.	Sabtu, 29/3/2025	0	0

Alat Ukur Skala NRS



Sumber : (Agustina, 2022)

Ket:

- 1) Skala 0: rasa nyeri yang tidak ada
- 2) Skala 1-3 : Rasa nyeri ringan, di mana responden belum mengeluhkan nyeri dan masih bisa menahannya karena berada di bawah tepi batas rangsangan.
- 3) Skala 4-6 : Rasa nyeri sedang, di mana responden mulai merintih dan mengeluh sambil menekan area yang terasa sakit.
- 4) Skala 7-9 : Rasa nyeri berat, di mana klien mungkin mengeluh bahwa rasa sakitnya sangat parah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- 5) Skala 10 : Rasa nyeri yang sangat hebat, pada tingkat ini klien tidak mampu lagi mengenali dirinya sendiri. (Agustina, 2022)

LEMBAR OBSERVASI

Nama Inisial : S

Usia : 35 tahun

Alamat : Jatijajar Rt 01/06

Pendidikan : SMA

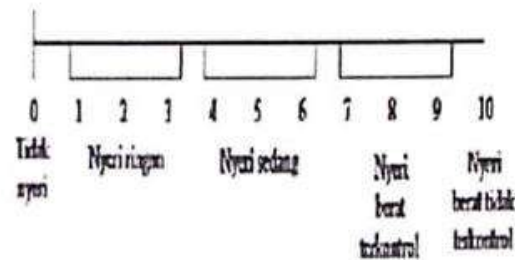
Pekerjaan : RT

GPA : E2 P1 A0

Keterangan G (Hamil ke) P (Persalinan ke) A (keguguran Ke)

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Diberi Penerapan	Skala Nyeri Setelah Diberi Penerapan
1.	Rabu, 5/3/2025	5	5
2.	Minggu, 9/3/2025	5	5
3.	Rabu, 12/3/2025	5	4
4.	Sabtu, 15/3/2025	4	3
5.	Rabu, 19/3/2025	3	2
6.	Sabtu, 22/3/2025	2	1
7.	Rabu, 26/3/2025	1	0
8.	Sabtu, 29/3/2025	0	0

Alat Ukur Skala NRS



Sumber : (Agustina, 2022)

Ket:

- 1) Skala 0: rasa nyeri yang tidak ada
- 2) Skala 1-3 : Rasa nyeri ringan, di mana responden belum mengeluhkan nyeri dan masih bisa menahannya karena berada di bawah tepi batas rangsangan.
- 3) Skala 4-6 : Rasa nyeri sedang, di mana responden mulai merintih dan mengeluh sambil menekan area yang terasa sakit.
- 4) Skala 7-9 : Rasa nyeri berat, di mana klien mungkin mengeluh bahwa rasa sakitnya sangat parah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.
- 5) Skala 10 : Rasa nyeri yang sangat hebat, pada tingkat ini klien tidak mampu lagi mengenali dirinya sendiri. (Agustina, 2022)

Lampiran 10. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENERAPAN

Penerapan Minggu 1



Penerapan Minggu 2



Penerapan Minggu 3





Penerapan Minggu 4



Lampiran 11. Lembar Bimbingan

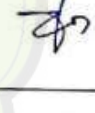
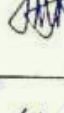
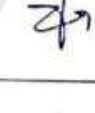
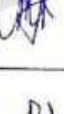
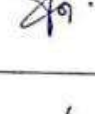
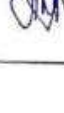
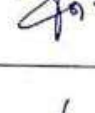


PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Tri Wahyu Retno Ambarwati
NIM : 202204020
Nama Pembimbing : Bdn. Rosmawati, S.Si.T., M. Keb

No	Hari / Tanggal	Rekomendasi / Saran dari pembimbing	TTD Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at, 15/11/2024	Pengajuan Judul Proposal KTI ACC		
2.	Rabu, 18/12/2024	Konsultasi BAB 1 Revisi		
3.	Jum'at, 16/1/2025	Revisi BAB 1-2		
4.	Kamis, 23/1/2025	Revisi BAB 2-3 Lembar Kuesioner		
5.	Rabu, 5/2/2025	Revisi BAB 3		

6.	Rabu, 12/2/2025	ACC Uji Proposal Turniti		
7.	Jum'at, 21/2/2025	Revisi Post Sidang Proposal		
8.	Selasa, 25/2/2025	Revisi BAB 3		
9.	Kamis, 27/2/2025	ACC Post Sidang Proposal		
10.	Kamis, 8/5/2025	Konsultasi BAB 4		
11.	Sabtu, 10/5/2025	Revisi BAB 4		
12.	Selasa, 13/5/2025	Konsultasi BAB 5		
13.	Jum'at, 16/5/2025	Revisi BAB 5 Lampiran		
14.	Selasa, 20/5/2025	ACC BAB 4-5		
15.	Rabu, 21/5/2025	Konsultasi Intisari ACC		

16.	Senin, 26/5/2025	Uji Turniti		
17.	Selasa, 3/6/2025	ACC Uji Hasil		
18.	Jum'at, 20/6/2025	Revisi Post Sidang Hasil		
19.	Selasa, 24/6/2025	Revisi BAB 5 (Saran) Lampiran		
20.	Rabu, 25/6/2025	Revisi Lampiran		
21.	Kamis, 26/6/2025	ACC Post Sidang Hasil		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Tri Wahyu Retno Ambarwati

NIM : 202204020

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, MPd

No	Hari/ Tanggal	Konsultasi	Rekomendasi Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin, 26/5/2025	Abtrak	Revisi		
2.	Rabu, 4/6/2025	Abstrak	ACC Abstrak		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma III



(Siti Mufidah, S.ST., M.P.H.)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Tri Wahyu Retno Ambarwati
NIM : 202204020
Judul : Penerapan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri
Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III
Nama Penguji : Bdn. Sumarni, S.Si.T., M. Keb

NO	HARI / TANGGAL	BAB	SARAN PENGUJI	PARAF
1.	Jum'at, 21/2/2025	BAB 1-3	Revisi Post Sidang Proposal ACC	
2.	Selasa, 17/6/2025	BAB 4-5	Revisi Post Sidang Hasil	
3.	Kamis, 19/6/2025	BAB 4-5	Revisi BAB 5 Kesimpulan	
4.	Senin, 23/6/2025	BAB 4-5	ACC BAB 4-5 Post Sidang Hasil	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H.)