



PEMBERIAN TERAPI *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI DESA PEKIRINGAN

Arneta Ghinaa Naa'ifatun

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
arnetaghinaa@gmail.com*

Eko Sari Ajiningtyas

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
mahardikagunardi@gmail.com*

Dwi Astuti

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
dwiast745@gmail.com*

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan kondisi seorang perempuan mengandung janin di dalam rahimnya dimana janin tersebut terus berkembang selama kurang lebih 9 bulan 7 hari hingga janin tersebut dilahirkan. Kehamilan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seorang ibu dikarenakan banyaknya terjadi perubahan. Ketidaknyamanan wanita hamil yang sering dikeluhkan adalah nyeri khususnya pada bagian pinggang dimana puncak ibu hamil mengalami nyeri pinggang terjadi pada trimester 3. Menurut bidan Desa Pekiringan wilayah kerja Puskesmas Karangmoncol bulan Desember tahun 2022, terdapat 10 ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dimana 6 diantaranya mengalami nyeri pinggang pada usia kehamilan trimester 3. Dari sekian banyak teknik *non farmakologi* yang dilakukan untuk manajemen nyeri ada satu metode yang efektif digunakan tetapi masih jarang dilakukan di Indonesia, yaitu latihan *birth ball*. *Birth ball* atau bola kelahiran merupakan sebuah bola terapi yang digunakan oleh ibu pada saat hamil, melahirkan, dan setelah melahirkan dengan tujuan sebagai perangsang nyeri. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *birth ball* terhadap penurunan skala nyeri pinggang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 di Desa Pekiringan. **Metode penelitian:** penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan responden ibu hamil usia kehamilan trimester 3 yang mengalami nyeri pinggang dan berfokus pada pemberian terapi *birth ball* untuk menurunkan nyeri pinggang. Penelitian ini dilakukan di Desa Pekiringan selama 3 hari pada tanggal 24-26 April 2023. **Hasil:** hasil studi kasus diperoleh yaitu terjadi penurunan skala nyeri pinggang sebanyak 4, bermula skala nyeri 8 atau nyeri berat menjadi skala nyeri 4 atau nyeri sedang. **Kesimpulan:** pemberian terapi *birth ball* dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil usia kehamilan trimester 3.

Kata kunci: Kehamilan, Trimester 3, Nyeri pinggang, *Birth ball*

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a condition where a woman carries a fetus in her womb where the fetus continues to develop for approximately 9 months and 7 days until the fetus is born. Pregnancy can cause discomfort for a mother because of the many changes that occur. The discomfort pregnant women often complain about is pain, especially in the lower back where the peak of pregnant women experiencing low back pain occurs in the 3rd trimester. According to the Pekiringan Village midwife, the working area of the Karangmoncol Health Center in December 2022, there were 10 pregnant women who experienced low back pain where 6 of them experienced pain waist in the 3rd trimester of pregnancy. Of the many non-pharmacological techniques used for pain management, there is one method that is effective but still rarely used in Indonesia, namely the birth ball exercise. Birth ball or birth ball is a therapy ball used by mothers during pregnancy, childbirth and after childbirth with the aim of being a pain stimulant. **Purpose:** this study aims to determine the effect of birth ball therapy on reducing the low

Arneta Ghinaa Naa'ifatun dkk : Pemberian Terapi *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Pekiringan

back pain scale of pregnant women in the third trimester of pregnancy in Pekiringan Village. Research method: this study used a case study method with pregnant women in the third trimester of pregnancy who experienced low back pain and focused on administering birth ball therapy to reduce low back pain. This research was conducted in Pekiringan Village for 3 days on April 24-26 2023. Results: the results of the case study were obtained, namely a decrease in the low back pain scale by 4, starting from a pain scale of 8 or severe pain to a pain scale of 4 or moderate pain. Conclusion: giving birth ball therapy can reduce low back pain in pregnant women in the third trimester of pregnancy.

Keywords: *Pregnancy, Trimester 3, Low back pain, Birth ball*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi seorang perempuan mengandung janin di dalam rahimnya dimana janin tersebut terus berkembang selama kurang lebih 9 bulan 7 hari hingga janin tersebut dilahirkan. Masa kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, trimester 1 dimulai dari usia kehamilan 1 minggu sampai dengan 12 minggu, trimester 2 dimulai dari usia kehamilan 13 minggu sampai dengan 27 minggu, dan trimester 3 dimulai dari usia kehamilan 28 minggu sampai dengan 40 minggu. Usia kehamilan dapat dihitung dari hari pertama hari terakhir haid (Fitriani, 2018).

Kehamilan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seorang ibu dikarenakan banyaknya terjadi perubahan. Ketidaknyamanan wanita hamil yang sering dikeluhkan adalah nyeri khususnya pada bagian pinggang atau *low back pain* (LBP). Prevalensi nyeri punggung bawah usia kehamilan 1 minggu sampai dengan 12 minggu (trimester 1) yaitu 16,7%, usia kehamilan 13 minggu sampai dengan 27 minggu (trimester 2) yaitu 31,3%, dan usia kehamilan 28 minggu sampai dengan 40 minggu yaitu 53%. Berdasarkan penelitian Beddoe, puncak ibu hamil mengalami *low back pain* (LBP) terjadi pada trimester 3 (Safitri, 2021).

Rata-rata jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2020 adalah 155.622 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistika (BPS) Provinsi Jawa Tengah tahun 2020, jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah adalah 575.906 jiwa. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2020, jumlah ibu hamil di Kabupaten Purbalingga adalah 15.914 jiwa dan khususnya di Kecamatan Karangmoncol terdapat 975 jiwa.

Menurut bidan Desa Pekiringan wilayah kerja Puskesmas Karangmoncol bulan Desember tahun 2022, terdapat 10 ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dimana 6 diantaranya mengalami nyeri pinggang pada usia kehamilan trimester 3.

Nyeri pinggang yang dialami ibu hamil terjadi pada area lumbosakral. Faktor penyebab terjadinya nyeri pinggang atau *low back pain* (LBP) karena terjadinya peningkatan berat badan secara bertahap yang mengakibatkan perubahan postur tubuh. Jika nyeri punggung bawah tidak segera diatasi, maka dapat mempengaruhi aktivitas ibu hamil semasa kehamilannya. Adapun teknik farmakologis dan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pinggang. Teknik yang efektif untuk mengurangi nyeri pinggang yaitu menggunakan teknik non farmakologi karena dapat dilakukan oleh

siapa pun dan kapan pun. Terdapat berbagai macam tindakan yang dapat dilakukan untuk manajemen nyeri metode *non* farmakologi, antara lain latihan *birth ball*, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, terapi *massage*, dan latihan nafas (Fitriani, 2018).

Dari sekian banyak teknik *non* farmakologi yang dilakukan untuk manajemen nyeri ada satu metode yang efektif digunakan tetapi masih jarang dilakukan di Indonesia, yaitu latihan *birth ball*. Akan tetapi, seiring berkembangnya zaman kini mulai diperkenalkan latihan *birth ball* terhadap masyarakat luas terutama wanita hamil. *Birth ball* atau bola kelahiran merupakan sebuah bola terapi yang digunakan oleh ibu pada saat hamil, melahirkan, dan setelah melahirkan dengan tujuan sebagai perangsang nyeri. Selain itu, penggunaan *birth ball* juga efektif digunakan sebagai pendukung mengurangi tingkat kecemasan. Metode *birth ball* dapat dilakukan dengan beragam gerakan. Salah satu gerakannya yaitu ibu hamil duduk di atas bola dengan bergoyang-goyang hingga merasa nyaman dan lengkungan bola merangsang gerakan panggul yang dapat membantu mengurangi nyeri. Salah satu penelitian tentang *birth ball* yang dilakukan oleh Kwan et al, yaitu evaluasi penggunaan ball pada intrapartum. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 66% melaporkan penurunan tingkat nyeri setelah menggunakan *birth ball*, 8% melaporkan rasa nyeri pada punggung yang lebih dari sebelumnya, 26% melaporkan tidak ada perubahan dalam tingkat nyerinya. Dalam hal kepuasan pemakaian, 84% menyatakan *birth ball* dapat

meredakan nyeri kontraksi, 79% dapat meredakan nyeri punggung dan 95% menyatakan nyaman ketika menggunakan *birth ball* (Shanti & Utami, 2021).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan tentang “Pemberian Terapi *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Dengan Usia Kehamilan Trimester 3 Di Desa Pekiringan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan responden ibu hamil usia kehamilan trimester 3 yang mengalami nyeri pinggang dan berfokus pada pemberian terapi *birth ball* untuk menurunkan nyeri pinggang. Penelitian ini dilakukan di Desa Pekiringan selama 3 hari pada tanggal 24-26 April 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian tanggal 24 April 2023, ibu mengeluh nyeri pinggang ketika memasuki usia kehamilan trimester 3 tepatnya satu minggu yang lalu. Ibu merasa semakin bertambahnya usia kehamilan janin bertambah besar sehingga bagian panggul ibu merasa tertekan yang mengakibatkan nyeri pinggang. Hal ini sesuai dengan teori Fatimah & Nuryaningsih (2017). Perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi yaitu uterus akan terus berkembang dari awal bulan kehamilan hingga akhir bulan kehamilan. Vagina yang terus berkembang menandakan bertambahnya keelastisan atau bertambahnya kerenggangan untuk persiapan menuju kehamilan. Hal ini

Arneta Ghinaa Naa'ifatun dkk : Pemberian Terapi *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Pekiringan

terjadi akibat kepala janin yang telah memasuki pintu atas panggul vagina yang mengakibatkan nyeri pinggang.

Setelah menerapkan implementasi yang dilakukan pada responden yang merasakan nyeri pinggang, peneliti melakukan perbandingan sebelum dan sesudah diterapkannya implementasi. Hasil yang diperoleh yaitu terjadi penurunan skala nyeri yang dirasakan responden.

Dalam tinjauan pustaka, nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 dapat disebabkan oleh tiga faktor, yaitu peningkatan berat badan, peningkatan hormon, dan tekanan mental. Nyeri pinggang pada ibu hamil merupakan perubahan fisiologi sehingga nyeri tersebut tidak bisa hilang hanya saja beradaptasi atau sering hilang timbul. Nyeri pinggang pada ibu hamil bisa hilang ketika sudah melalui proses persalinan (Putra, 2022).

birth ball selama 45 menit. Kemudian, terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 1 skala di hari kedua dengan waktu terapi *birth ball* selama 45 menit. Pada hari ketiga penerapan terapi *birth ball* selama 45 menit terjadi penurunan skala nyeri sebanyak 2. Responden merasakan perubahan yang terjadi setelah melakukan terapi *birth ball*. Selain nyeri pinggang berkurang responden juga merasa lebih nyaman dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman.

Peneliti melakukan suatu implementasi berupa terapi *birth ball* guna menurunkan skala nyeri pinggang pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3. Terapi *birth ball* dilakukan menggunakan sebuah bola yang didesain khusus untuk ibu hamil. Terapi ini dapat merangsang reflek postural. Posisi duduk di atas bola dengan menggoyangkan pinggang akan mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman ibu (Sinulingga & Patriani, 2022).

Gerakan lain yang dapat dilakukan oleh pasien atau ibu hamil yakni posisi duduk di atas permukaan bola dengan bersandar ke depan, posisi berdiri dengan bersandar di atas permukaan bola, posisi berlutut dengan bersandar di atas permukaan bola, dan posisi duduk dengan bersandar di bola. Hal ini sesuai dengan pendapat Noviyanti (2019).

Berdasarkan hasil studi kasus ini, evaluasi yang penulis lakukan yakni terjadi penurunan skala nyeri pinggang pada responden setelah pemberian terapi *birth ball* selama 3 kali perhari. Hal ini sesuai dengan penelitian Sinulingga dan Patriani (2022) tentang Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma

Tabel 1

Observasi Skala Nyeri Menggunakan NRS

Hari/Tanggal	Skala pre	Skala post	Durasi
Senin 24 April 2023	8	7	45 menit
Selasa 25 April 2023	7	6	45 menit
Rabu 26 April 2023	6	4	45 menit

Pengaruh pemberian terapi *birth ball* terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3 dapat dilihat berdasarkan tabel observasi skala nyeri di atas. Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil penurunan 1 skala pada hari pertama setelah dilakukan terapi

Kota Jambi yang menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi *birth ball* ibu merasakan sensasi nyaman karena keluhan nyeri pinggang berkurang, terutama bagi ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3.

SIMPULAN

Hasil yang didapatkan sesuai dengan tujuan penulis mengenai pemberian terapi *birth ball* dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester 3.

SARAN

1. Masyarakat

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan bisa menjadi pedoman masyarakat untuk menerapkan pemberian terapi *birth ball* kepada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang pada usia kehamilan trimester 3.

2. Institusi pendidikan

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan bisa menjadi referensi bacaan bagi warga yang tergabung dalam institusi pendidikan guna menambah wawasan.

3. Penulis

Dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis dapat memperoleh pengalaman yang belum pernah dilakukannya. Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan menambah semangat penulis untuk bisa mengembangkan penelitian lanjutan.

4. Peneliti selanjutnya

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan bisa menjadi bahan acuan peneliti selanjutnya dan diharapkan peneliti selanjutnya bisa membuktikan hasil

yang diinginkan serta bisa mengembangkan penelitian ini dengan beberapa variabel lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Eko Julianto, A.Kep, S.Pd, M.Kes, CWCC., selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Sudiarto, M.Kep., selaku ketua program studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.
3. Ns. Eko Sari Ajiningtyas, SST, M.Kes. dan Ns. Dwi Astuti, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
5. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah S.St, M. K., & Nuryaningsih S.ST, M. K. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. <https://adoc.pub/buku-ajar-nuryanngsih-mkeb-fatimah-sst-mkm-kehamilan-persal.html>
- Fitriani, L. (2018). *Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4 (2), 72–80.

Arneta Ghinaa Naa'ifatun dkk : Pemberian Terapi *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Pekiringan

- <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Lydia. (2012). *Panduan Etika Studi Kasus*. Jakarta. https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/ethics_manual_indonesian.pdf
- Noviyanti, T. G. (2019). *Penggunaan Birth Ball Sebagai Metode Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif* [Politeknik Kesehatan Jakarta III]. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.282>
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Putra, A. A. (2022). *8 Penjelasan soal Sakit Pinggang saat Hamil Muda*. IDN TIMES. <https://www.idntimes.com/health/medical/alfonsus-adi-putra-alfonsus/sakit-pinggang-saat-hamil-muda?page=all>
- Safitri, R. (2021). *Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Samita, L. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. T Dengan Kehamilan Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapan Kabupaten Pesisir Selatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Setiadi. (2013). *Metode Penelitian Desain Penelitian*. Poltekkes Malang. http://perpustakaan.poltekkes.malang.ac.id/assets/file/kti/1501100016/14._BAB_3_.pdf
- Shanti, E. F. A., & Utami, N. W. (2021). *Efektivitas Prenatal Yoga Dengan Teknik Birth Ball Pada Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 16 (01), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.30643/jiksht.v16i1.131>
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2022). *Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4 (2), 285–290.
- Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST, M. K., & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M. K. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta Selatan. <https://bppsdmk.kemekes.go.id/pusdi ksdmk/wpcontent/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Kehamilan-Komprehensif.pdf>
- Yuriati, P., & Setya, F. (2021). *Promosi Kesehatan Dan Pelatihan Persiapan Persalinan Dengan Birth Ball Pada Ibu Hamil Tm Iii Wilayah Kampung Wonosari*. 2 (02), 50–54.