



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TERAPI *GYMBALL* PADA ASUHAN KEPERAWATAN
PASIEN DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DIWILAYAH PUSKESMAS SAKO PALEMBANG**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH :

PUTRI SYARI PRATIWI, S.KEP

04064822427046

**PROGRAM PROFESI NERS
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024



UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**PENERAPAN TERAPI *GYMBALL* PADA ASUHAN KEPERAWATAN
PASIEN DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DIWILAYAH PUSKESMAS SAKO PALEMBANG**

KARYA ILMIAH AKHIR

OLEH :

PUTRI SYARI PRATIWI, S.KEP

04064822427046

**PROGRAM PROFESI NERS
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Syari Pratiwi

NIM : 04064822427046

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Profesi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Oktober 2024



Putri Syari Pratiwi,S.Kep

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM PROFESI NERS**

LEMBAR PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

NAMA : PUTRI SYARI PRATIWI

NIM : 04064822427046

**JUDUL : PENERAPAN TERAPI GYMBALL PADA ASUHAN KEPERAWATAN
PASIEN DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DIWILAYAH PUSKESMAS SAKO PALEMBANG**

Indralaya, September 2024

PEMBIMBING I

Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep.

NIP. 198910202019032021



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

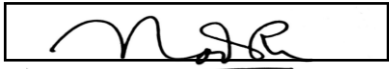
NAMA : PUTRI SYARI PRATIWI
NIM : 04064822427046
JUDUL : PENERAPAN TERAPI *GYMBALL* PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DIWILAYAH PUSKESMAS SAKO PALEMBANG

Laporan Karya Ilmiah Akhir Keperawatan ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Laporan Karya Ilmiah Akhir Program Profesi Ners Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

Indralaya, 01 Oktober 2024

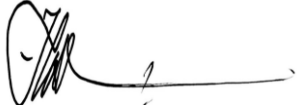
PEMBIMBING 1

Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,M.Kep.
NIP. 198910202019032021


(.....)

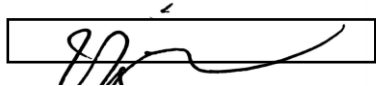
PENGUJI 1

Ns.Jum Natosba, M.Kep.,Sp.Kep.Mat.
NIP. 198407202008122003


(.....)

PENGUJI 2

Nurna Ningsih S.Kp.,M.Kes.
NIP. 197307172001122002


(.....)

Mengetahui,



Koordinator Program Profesi Ners



Dhona Andhini, S.Kep., Ns.,M.Kep.
NIP. 198306082008122002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Putri Syari Pratiwi,S.Kep
Tempat dan Tanggal Lahir : Prabumulih, 07 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Hendri
Nama Ibu : Harnisa
Alamat : Jl. Amri Kec. Prabumulih Timur Kel. Prabujaya
Kota Prabumulih, Sumsel
Alamat E-mail : Putrisyari07@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2007 – 2013 : SD Negeri 14 Prabumulih
Tahun 2013 – 2016 : SMP YPS Prabumulih
Tahun 2016 – 2019 : SMA Negeri 02 Prabumulih
Tahun 2019 – 2023 : S-1 Program Studi Keperawatan Bagian
Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas
Sriwijaya
Tahun 2023 – 2024 : Program Profesi Ners

C. Riwayat Organisasi

Tahun 2016 - 2019 : Anggota Rohis SMA Negeri 02 Prabumulih
Tahun 2019-2021 : Anggota Dinas Pendidikan dan Pelatihan BEM
KM FK UNSRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunianya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Penerapan Terapi *Gymball* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Puskesmas Sako Palembang”. Dalam penyusunan laporan Karya Ilmiah Akhir ini peneliti mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Ibu Dhona Andhini, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Koordinator Program Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns., M.Kes., M.Kep. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan saran kepada penulis. Ibu Ns. Jum Natosba, M.Kep.,Sp.Kep.Mat. dan Ibu Nurna Ningsih, S.KP., M.Kes. selaku penguji I dan II yang telah bersedia menjadi penguji dan memberikan saran serta pengarahan dalam penyusunan karya ilmiah akhir penelitian ini. Kepada seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan dan staf tata usaha Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi.

Peneliti menyadari dalam penulisan laporan Karya Ilmiah Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam teknik penulisan maupun isinya. Hal ini karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Akhir kata, besar harapan peneliti semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Indralaya, Oktober 2024



Putri Syari Pratiwi

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penulisan.....	5
C. Manfaat Penulisan.....	6
D. Metode penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Kehamilan Trimester III.....	9
1. Pengertian Kehamilan Trimester III.....	9
2. Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan Trimester III.....	9
3. Tanda dan Bahaya Kehamilan Trimester III.....	15
4. Komplikasi Kehamilan Trimester III.....	17
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	19
1. Pengertian Nyeri Punggung Bawah	19
2. Etiologi.....	19
3. Faktor - faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	22
4. Pengukuran Intensitas Nyeri	23
5. Tindakan Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri	25
C. Konsep Gym ball	27

1. Pengertian <i>Gym ball</i>	27
2. Tujuan <i>Gym ball</i>	28
3. Mekanisme Latihan <i>Gym ball</i>	32
4. Indikasi dan Kontra Indikasi	33
5. Pengaruh Latihan <i>Gym ball</i> Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	36
D. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan.....	39
1. Pengkajian Keperawatan.....	39
2. Diagnosis Keperawatan.....	43
3. Intervensi Keperawatan.....	43
4. Implementasi keperawatan.....	51
5. Evaluasi keperawatan.....	51
E. WOC Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	53
F. Penelitian Terkait.....	55
BAB III ASUHAN KEPERAWATAN	65
A. Gambaran Hasil Pengkajian.....	65
B. Gambaran Hasil Diagnosis Keperawatan	75
C. Gambaran hasil intervensi dan implementasi keperawatan	76
D. Gambaran hasil evaluasi keperawatan	81
BAB IV PEMBAHASAN.....	83
A. Gambaran Kasus berdasarkan teori dan jurnal.....	83
B. Implikasi	90
C. Dukungan dan Hambatan Selama Profesi.....	91
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tujuan dan intervensi.....	44
Tabel 2. 2 PICO Penelitian Terkait.....	55
Tabel 3. 1 Gambaran Pengkajian Pasien Kelolaan	65
Tabel 3. 2 Diagnosis keperawatan pada pasien kelolaan	76
Tabel 3. 3 skala nyeri sebelum dan setelah pemberian terapi gymball	79

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 WOC Nyeri punggung pada ibu hamil.....	53
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numeric Rating scale</i>	24
Gambar 2. 2 <i>Visual Analog Scale</i>	24
Gambar 2. 3 <i>Faces Analog Scale</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Manuskrip Studi Kasus

Lampiran 2 Asuhan Keperawatan

Lampiran 3 Dokumentasi

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional

Lampiran 6 Turnitin

Lampiran 7 similarity

Lampiran 8 Artikel Penelitian

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM PROFESI NERS**

**Karya Ilmiah Akhir Keperawatan, Oktober 2024
Putri Syari Pratiwi,S.Kep**

Penerapan Terapi *Gymball* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Puskesmas Sako Palembang.

xvi + 95 halaman + 5 tabel + 1 skema + 3 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan dan penyesuaian yang terjadi selama kehamilan seringkali menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Rasa tidak nyaman ini bervariasi di setiap trimester, dan keluhan yang umum dialami pada ibu hamil trimester III adalah rasa nyeri pada bagian punggung yang berlangsung secara terus menerus jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat menyebabkan permasalahan lain, seperti gangguan rasa nyaman dan gangguan pola tidur. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi *gymball*. **Tujuan :** Menerapkan terapi *gymball* dalam asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. **Metode :** Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap 3 pasien ibu hamil trimester III dengan menerapkan terapi *gymball*. **Hasil :** Terdapat empat masalah keperawatan yang ditemukan pada ketiga pasien ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan utama yaitu nyeri akut. Hasil dari pemberian intervensi nonfarmakologi yaitu terapi *gymball* yang dilakukan selama 25-30 menit setiap harinya didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan 3 poin skala nyeri pada ketiga pasien. **Pembahasan :** Hasil pengkajian yang didapatkan bahwa nyeri merupakan keluhan utama yang dialami oleh ketiga pasien ibu hamil trimester III, sehingga ditegakkan diagnosis keperawatan utama yaitu nyeri akut. Terapi *gymball* diberikan pada ketiga pasien ibu hamil trimester III sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri. Terapi *gymball* salah satu tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri persalinan dengan menambahkan alat berupa bola. Terdapat penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan setelah diberikan terapi *gymball*. **Kesimpulan :** Terapi *gymball* efektif dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami oleh pasien ibu hamil trimester III.

Kata kunci : *Gymball*, Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung.

Daftar pustaka : 48 (2012-2024).

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING PROFESSION PROGRAM**

***Final Scientific Paper in Nursing, October 2024
Putri Syari Pratiwi,S.Kep***

***Application of Gymball Therapy in Nursing Care for Patients with Back Pain in
Third Trimester Pregnant Women at the Sako Public Health Center, Palembang.***

xvi + 95 pages + 5 tables + 1 diagram + 3 images + 6 appendices

ABSTRACT

Background: Changes and adjustments that occur during pregnancy often cause discomfort for pregnant women. This discomfort varies in each trimester, and a common complaint experienced by third-trimester pregnant women is back pain. If left untreated, continuous back pain can lead to other issues, such as discomfort and disrupted sleep patterns. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce pain in third-trimester pregnant women is gymball therapy. **Objective:** To apply gymball therapy in nursing care for third-trimester pregnant women experiencing back pain. **Method:** This study used a qualitative research method with a case study approach on 3 third-trimester pregnant women by applying gymball therapy. **Results:** Four nursing issues were identified in all three third-trimester pregnant women, with the primary nursing problem being acute pain. The result of the non-pharmacological intervention, which involved gymball therapy for 25-30 minutes each day, showed a reduction of 3 points on the pain scale in all three patients. **Discussion:** The assessment revealed that pain was the main complaint of the three third-trimester pregnant women, leading to the primary nursing diagnosis of acute pain. Gymball therapy was provided to all three third-trimester pregnant women as a non-pharmacological therapy to reduce pain. Gymball therapy is a relaxation technique that involves the use of a ball to alleviate labor pain. There was a reduction in pain intensity from moderate to mild pain after gymball therapy. **Conclusion:** Gymball therapy is effective in reducing the pain experienced by third-trimester pregnant women.

Keywords : Gymball, Third Trimester Pregnant Women, Back Pain.
Bibliography :48 (2012-2024).

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah periode di mana seorang perempuan mengalami berbagai perubahan fisik dan mental akibat adanya janin dalam rahim. Sebelum memasuki fase kehamilan, seorang wanita harus melalui tahap fertilisasi, di mana sel sperma dari pria bertemu dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur (Syaiful *et.al.*, 2019). Umumnya, masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sekitar 9 bulan dan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir hingga kelahiran janin.

Masa kehamilan pada wanita dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama berlangsung sejak konsepsi sampai tiga bulan, trimester kedua berlangsung sejak bulan keempat hingga bulan keenam dan trimester ketiga berlangsung sejak bulan ketujuh hingga bulan kesembilan (Syaiful *et.al.*, 2019). Pada trimester ketiga, wanita biasanya mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti nyeri di punggung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, kesulitan tidur, dan ketidaknyamanan di area perut.

Perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada masa kehamilan sering kali menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Tingkat ketidaknyamanan ini berbeda-beda di setiap trimester dengan keluhan umum seperti mual dan muntah pada awal kehamilan, sembelit, varises, gangguan buang air kecil, wasir, pembengkakan yang terjadi pada kaki dan tungkai, serta mengalami nyeri pada bagian punggung (Sukeksi, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2018) sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung yang mulai terasa pada awal trimester dan mencapai puncaknya selama trimester kedua dan ketiga (Wantini, 2021). Penelitian yang melibatkan 869 wanita hamil di beberapa negara, termasuk Swedia, Norwegia, Inggris dan Amerika Serikat, menunjukkan bahwa Frekuensi terjadinya nyeri punggung bawah pada wanita hamil berkisar antara 70 hingga 86 persen (Gutke, 2017).

Ramachandra (2017) berdasarkan penelitian yang didapat India menunjukkan bahwa Frekuensi terjadinya nyeri punggung bawah untuk kehamilan trimester III mencapai 33,7% dari 261 ibu hamil yang diteliti. Kasus nyeri punggung saat kehamilan di Indonesia juga menunjukkan persentase yang serupa dengan negara lain. Menurut Riskesdas tahun 2018, Jumlah ibu hamil di Indonesia tercatat sebanyak 5.291.143 orang dengan sebagian besar berada di provinsi-provinsi seperti Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Riau, Lampung, Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Sulawesi Selatan, di mana terdapat rata-rata masing-masing provinsi sekitar 155.622 ibu hamil.

Prevalensi kehamilan di Indonesia tercatat sebesar 4,8%. Sementara itu, prevalensi nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil mencapai 32% intensitas ringan, sebanyak 68% mengalami intensitas sedang, dan sekitar 18% mengalami gejala yang berat (Riskesdas, 2018). Penelitian Ulfah (2017) menunjukkan bahwa 58,1% pada ibu hamil melaporkandengan keluhan nyeri pada bagian punggung, dengan intensitas 22,6% mengalami nyeri intensitas ringan, 29,0% nyeri dengan intensitas sedang, dan terakhir 6,5% ibu hamil

mengalami nyeri dengan intensitas berat. Sementara itu, penelitian Permatasari (2019) menemukan bahwa 73,33% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, 10% nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat.

Nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling umum dialami selama kehamilan. Kondisi ini merupakan masalah nyeri yang sering ditemui dalam perawatan primer. Secara umum, sekitar 80% orang akan mengalami nyeri ini setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan 60% dari mereka mengalami nyeri berulang. Sebanyak 85% kasus nyeri punggung bawah tidak berhubungan dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu, sementara 23% Pasien mengalami nyeri yang berlangsung lebih dari 3 bulan atau 12 minggu berada dalam kondisi yang kronis (Yazdanpanahi, 2017).

Secara biomedis, pergeseran pusat gravitasi ke depan mengakibatkan nyeri punggung pada masa kehamilan trimester III. Hal ini terjadi akibat tekanan rahim terhadap pembuluh darah besar yang menghambat aliran darah ke tulang belakang, sehingga menimbulkan rasa nyeri, hal ini biasanya terjadi diusia akhir kehamilan (Carvalho, 2017). Mengingat berbagai dampak yang dapat muncul, nyeri punggung bagian bawah ibu hamil memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu metode relaksasi dan penanganan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri selama kehamilan dan persalinan adalah melalui penggunaan *gym ball*.

Darma (2021) menjelaskan bahwa terdapat banyak terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri, dan terapi tersebut mudah diakses oleh berbagai kalangan, terjangkau, sederhana, efektif, serta bebas dari efek samping yang merugikan. Salah satu bentuk terapi

komplementer ini adalah penggunaan *gymball*. Pelaksanaan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007, Pasal 3, mengatur pengobatan komplementer alternatif di fasilitas kesehatan di Indonesia merupakan bagian dari layanan kesehatan yang berkelanjutan, mencakup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Selama kehamilan, latihan dengan *gymball* dapat meningkatkan refleksi postur dan mempertahankan kekuatan otot yang mendukung tulang belakang. Duduk di atas *gymball* memiliki efek yang serupa dengan posisi jongkok, yang dapat membantu membuka panggul dan mempercepat proses persalinan. Jika bola diletakkan di atas karpet dan digunakan untuk latihan dalam posisi membungkuk, dengan badan ditopang oleh bola *gymball* sambil melakukan gerakan mendorong panggul, hal ini dapat membantu bayi bergerak ke posisi yang optimal. Latihan ini berpotensi mempercepat waktu persalinan (Raidanti dan Mujianti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2022) menunjukkan penurunan skala nyeri setelah penggunaan *gymball*, seperti yang dilaporkan dalam dua penelitian sebelumnya. Penggunaan *gym ball* efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membahas tentang “Penerapan Terapi *Gymball* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Puskesmas Sako Palembang.”

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan terapi *gymball* dalam asuhan keperawatan pasien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung diwilayah puskesmas sako Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan gambaran pengkajian keperawatan yang dilakukan pada asuhan keperawatan pasien ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi *gymball* diwilayah puskesmas sako Palembang.
- b. Memberikan gambaran diagnosis keperawatan yang muncul pada asuhan keperawatan pasien ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi *gymball* diwilayah puskesmas sako Palembang.
- c. Memberikan gambaran rencana intervensi dan implementasi keperawatan pada asuhan keperawatan pasien ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi *gymball* diwilayah puskesmas sako Palembang.
- d. Memberikan gambaran evaluasi keperawatan pada asuhan keperawatan pasien ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi *gymball* diwilayah puskesmas sako Palembang.
- e. Memaparkan informasi *Evidence Based* pada area keperawatan maternitas mengenai penerapan terapi *gymball* terhadap penurunan nyeri pada pasien ibu hamil trimester III diwilayah puskesmas sako Palembang.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Profesi Keperawatan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri dengan menggunakan terapi *gym ball* pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi dalam mengembangkan ilmu keperawatan maternitas, khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan kepada ibu hamil trimester III dengan menerapkan terapi *gym ball*.

3. Bagi Pasien

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil trimester III tentang manfaat terapi *gym ball* dalam membantu mengurangi nyeri punggung.

4. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru, memperluas wawasan, dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis bagi pembaca terkait gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi *gym ball*.

D. Metode penulisan

Metode penulisan Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Proses pelaksanaan studi kasus dilakukan melalui beberapa langkah berikut:

1. Penerapan terapi *gymball* dalam asuhan keperawatan yang dilakukan pada tiga pasien ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri akut.
2. Tahapan dalam pelaksanaan studi kasus:
 - a. Melakukan analisis teori melalui studi literatur mengenai permasalahan yang kemungkinan dapat ditemukan pada pasien ibu hamil trimester III dengan mengumpulkan 10 artikel penelitian tentang terapi *gymball* yang akan diterapkan pada pasien dengan menggunakan konsep *evidence based practice*.
 - b. Menggunakan format asuhan keperawatan maternitas yang terdiri pengkajian, analisa data, penegakkan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan yang sesuai dengan konsep permasalahan pada pasien ibu hamil trimester III.
 - c. Menegakan diagnosis keperawatan berdasarkan panduan SDKI (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia), tujuan dan kriteria hasil berdasarkan panduan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia), serta rencana keperawatan dan implementasi berdasarkan panduan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia).

- d. Mengaplikasikan asuhan keperawatan pada 3 pasien kelolaan yang mengalami nyeri akut ibu hamil trimester III dengan memberikan intervensi keperawatan berupa terapi *gymball* dari mulai pasien datang kepuskesmas dan melakukan *homevisit* selama 3 hari dan melakukan evaluasi keperawatan pada ketiga kasus serta mengevaluasi keefektifan asuhan keperawatan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyawati, Wahyuni, Marhaen, 2012. Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala Ii Di Rumah Sakit Umum Kabupaten Buleleng. Buleleng : *Jurnal Ilmiah Kebidanan* Volume 1 Nomor 1 Mei 2013 : 53 – 58.
- Afritayeni. (2017). Hubungan Umur, Paritas dan Pendamping Persalinan dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1. *Journal Endurance*. 2(2) June 2017 (178-185).
- Anggraini, C.S., Dewi, N.R., Ayubbana, S., Dharma, A.K., 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.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). *Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women*. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1– 10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Darma, I. Y., Zaimy, S., & Idaman, M. (2023). EDUKASI DAN PELATIHAN GYMBALL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2), 187-190.
- Fatimah, Nuryaningsih, (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan.
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women's Health* Vol 27(4): 1-8 <https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 10 Oktober 2019.
- Hadinata, Dian & Awaludin Jahid Abdillah (2022). *Metodologi Keperawatan*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Hau W L, Tsang SL, and Cheung, H Y. The use of Birth Ball As A Method of Pain Management Labour. *HongKong: Gynaecol Obstet*, 2012. pp.63-68 vol. 12, 2012.
- Hutahaean. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta : Salemba Medika.

- Janah, S. A. N., Dewi, T. K., & 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. *Jurnal Ilmiah*, 1-22.
- Judha, M., Sudarti, A., F. (2015) *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Nuha Medika: Yograkarta*. 31-38.
- Kurniawati, Ade, dkk.2017. Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*.5(1) : 1-10.
- Kustari, Oktifa, dkk.2018. *Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Nyeri Persalinan. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Linden, Ellyana. (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Jakarta, PT. ISFI Penerbitan.
- Lombogia, M. (2017). *Buku Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul Praktikum*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Mathew, Albin et al.2012. A Comparative Study On Effect of Ambulation and Birthing ball On Maternal and Newborn Outcome Among Primigravida Mothers in Selected Hospitals in Mangalore. *Nitte University Journal of Health Science*.2(2) : 2-5.
- Mayasari, S. I. M. (2023). Pain Reduce dengan Latihan Gym Ball pada Ibu Hamil Trimester III. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 1(1).
- Mota, M. J., Cardoso, M., Carvalho, A., Marques, A., Sá-Couto, P., & Demain, S. (2015). Women's experiences of low back pain during pregnancy. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(2), 351–357. <https://doi.org/10.3233/BMR-140527>.
- Nenny, B. (2020). Tips Dan Manfaat Gym ball/Gymball Untuk Kehamilan Nyaman Dan Persalinan Lancar. <https://www.youtube.com/watch?v=Qsibcwdfu0a>. Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*.
- Ni'amah, S., & Sulistiyarningsih, S. H. (2024). EFEKTIFITAS TEHNIK GYM BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan*, 97-110.
- Pearce, Evelyn. (2013). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.

- Permatasari. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 352-361.
- Pertiwi, N. M., Karuniadi, I. G. M., Mastiningsih, P., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Pengaruh Gymball Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil Tm III di Puskesmas Ubud II. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 9-16.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri*. Betha Grafika: Yogyakarta.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwife Journal of Galuh University*, 1(1), 9–15.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 75–84. <https://doi.org/1037//0033-2909.I26.1.78>.
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. CV. Pena Persada.
- Raidanti, D., & Mujianti, C. (2021). *Buku Birthting Ball*.
- Ramachandra. (2017). Prevalensi Nyeri Punggung bawah Ibu Hamil Trimester III.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Safitri, R., & Desmawati, D. (2022). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Edu Masda Journal*, 6(1), 54-62.
- Simanjuntak, H. (2024). Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *PROFICIO*, 5(1), 162-167.
- Solihah, R., Nurherliyany, M., Sandriani, S., & Putri, N. I. (2023). The Effect of Gym Ball on Reducing Low Back Pain, Labor Pain, and Progress in Primigravida Labor. *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*, 1(1), 30-36.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh teknik akupresure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1).
- Suwondo, dkk. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.

- Syaiful, Y., Ns, S. K., Kep, M., Fatmawati, L., & ST, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Promkes RSST. 2023. Manfaat Senam Hamil dan Tips Aman Saat Senam Hamil. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2082/manfaat-senam-hamil-dan-tips-aman-saat-senam-hamil Diakses Tanggal 20 Juni 2023.
- Tyastuti Siti. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Vol Cetakan I; 2016. https://www.mculture.go.th/mculture_th/download/king9/Glossary_about_HM_King_Bhumibol_Adulyadej's_Funeral.pdf.
- Ulfah, M., Ikit, W. (2017). Studi Korelasi Umur Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakatstikes Harapan Bangsa Purwokerto. <https://Scholar.Google.Co.Id> Diakses Tanggal 19 Januari 2023.
- 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*, 11(1), 38-46.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
- Yeung, M. P. S., Tsang, K. W. K., Yip, B. H. K., Tam, W. H., Ip, W. Y., Hau, F. W. L., Wong, M. K. W., Ng, J. W. Y., Liu, S. H., Chan, S. S. W., Law, C. K., & Wong, S. Y. S. (2019). *Gym ball For Pregnant Women In Labour Research Protocol: A Multi Centre Randomised Controlled Trial*. *Bmc Pregnancy And Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/S12884-019-2305-8>