

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Dasar Kehamilan**

##### **2.1.1 Definisi Kehamilan**

Awal kehamilan dimulai dari pertemuan sel telur dan sel sperma hingga bayi lahir, normal masa hamil 9 bulan 7 hari terhitung mulai hari pertama haid terakhir (HPHT). Masa hamil dibagi menjadi tiga trimester. Trimester satu mulai konsepsi hingga usia kehamilan tiga bulan, trimester dua mulai 4 hingga 6 bulan, trimester tiga dari 7 hingga bulan ke9 (Saifuddin, 2009).

Kehamilan yaitu tahap kehidupan dengan perubahan anatomi, fisiologi, psikologis, dan sosial. Perubahan anatomi, adaptasi fisiologis terhadap suatu kehamilan dengan tujuan sebagai persiapan badan ibu untuk bersalin dan menyusui (Resmi, 2017). Proses hamil kerap memunculkan perubahan postur tubuh, jantung, pernapasan, hormonal, gastrointestinal serta muskuloskeletal (Tyastuti, 2016).

Perubahan dan adaptasi selama hamil dapat muncul dan memicu sensasi tidak nyaman pada ibu hamil seperti *hiperemesis* diusia kehamilan muda, susah buang air besar, varises, susah buang air kecil, hemoroid, bengkak pada tungkai, kaki dan nyeri punggung (Sukesi, 2018).

##### **2.1.2 Perubahan Psikologis Dan Fisiologis Selama Kehamilan Adalah:**

(1) Uterus

**Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri**

Usia Kehamilan	TFU(cm)
12 minggu	3 jari diatas simpisis
16 minggu	Antara pusat simpisis
20 minggu	3 jari bawah pusat
24 minggu	sepusat
28 minggu	3 jari diatas pusat
32 minggu	Peretngahan pusat prosesus xiphodius (px)
36 minggu	3 jari dibawah prosesus xiphodius (px)
40 minggu	Antara pusat dan prosesus xiphodius (px)

(Sumber : Manuaba, 2010)

## (2) Sistem Traktus Urinarius

Kepala bayi akan turun kearah pintu atas panggul (PAP) saat memasuki usia kehamilan akhir sehingga menimbulkan keluhan sering buang air kecil. Pada akhir kehamilan pelvis ginjal kanan dan ureter lebih berdilatasi dibandingkan pelvis kiri sebab pergeseran uterus yang berat kekanan akibat adanya kolon rektosigmoid di sebelah kiri.

## (3) Sistem Respirasi

Saat memasuki usia kehamilan 32 minggu usus akan tertekan oleh rahim yang semakin membesar, sehingga mengakibatkan ibu hamil merasakan kesulitan bernafas.

## (5) Sirkulasi Darah

Memasuki usia kehamilan 32 minggu maka akan terjadi hemodilusi atau penambahan volume darah sekitar 25%, saat usia kehamilan 30-32 minggu hematokrit sampai pada level terendah dan usia kehamilan 34 minggu masa RBC meningkat namun tidak pada plasma. Sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami sesak nafas.

## (6) Sistem Muskuloskeletal

Saat hamil sendi pelvis sedikit bergerak dan tubuh secara bertahap akan berubah serta berat badan yang semakin meningkat menyebabkan postur dan cara berjalan ibu hamil berubah.

## (8) Nyeri Punggung Bagian Bawah

Nyeri punggung bawah akan dirasakan ibu hamil pada daerah *lumbosakral*. Uterus ibu hamil akan membesar sehingga punggung mengalami *lordosis* dan nyeri akan lebih parah jika

perut ibu hamil juga lemah. Wanita yang baru pertama kali hamil dominan otot *abdomennya* masih tergolong baik, karena Rahim belum pernah diisi oleh janin. Nyeri punggung bawah terjadi oleh ibu paritas lebih dari satu, badan dibungkukkan terlalu lama, jalan dengan durasi yang banyak , dan mengangkat benda berat. (Yuliani dkk, 2017).

### 2.1.3 Tanda Bahaya Dalam Kehamilan

Selama kunjungan antenatal, ibu hamil sering mengatakan ketidaknyamanan atau keluhan yang dirasakan seperti:

#### (1) Sakit Kepala Hebat

Sakit kepala biasanya terjadi pada saat mulai hamil hingga usia kehamilan 26 minggu yang disebabkan karena sering migren, mata lelah dan gangguan vaskuler serta *kongesti* sumbatan sinus akibat pengaruh hormon. Penanganannya yaitu dengan relaksasi, istirahat, konsul kedokter jika terdapat hipertensi dan waspada dengan sakit kepala menetap walaupun sudah bertemu dengan dokter atau mengonsumsi obat.

#### (2) Penglihatan Kabur

Selama hamil penglihatan dapat berubah hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon. namun akan berbahaya jika tiba-tiba seperti penglihatan buram serta pusing yang bagian dari gejala *preeklamsia* (Sulistyawati,2009).

#### (3) Keluar Cairan Pervagina

Ibu hamil harus bisa membedakan air ketuban atau urine yang keluar. Jika keluar cairan tanpa disadari, baunya amis, serta berwarna keruh, maka cairan itu merupakan ketuban, wajib waspada saata keluar air ketuban sebelum waktunya sebab dapat menyebabkan infeksi. (Setyawati, 2009).

#### (4) Gerakan Janin Berkurang

Kesejahteraan atau gerakan janin dirasakan minimal 10 kali dalam 24 jam, namun jika gerakan kurang waspada gangguan janin yaitu asfiksia dan kematian janin dalam rahim (Sulistyawati, 2009).

#### **2.1.4 Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester III:**

##### **(1) Oksigen**

Saat hamil nafas sering terganggu, sehingga kebutuhan oksigen ibu hamil cenderung terganggu yang akan berdampak ke janin didalam kandungan. Hal tersebut dapat dicegah latihan nafas melalui senam hamil, tidur dengan bantal yang lebih tinggi dari kaki dan makan dengan porsi sedikit.

##### **(3) *Personal Hygiene***

Pada saat hamil kebersihan tubuh harus dengan rutin mandi sehari dua kali karena ibu hamil selalu mengeluarkan keringat, membersihkan ketiak, payudara, bagian vagina lebih sering dibersihkan dengan air mengalir kemudian dikeringkan, menggosok gigi setelah makan.

##### **(4) Senam Hamil**

Senam hamil bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, menambah nafsu makan, melancarkan pencernaan, meningkatkan kualitas tidur. (Sulistyawati, 2009).

## **2.2 Konsep Dasar Nyeri Punggung**

### **2.2.1 Definisi Nyeri**

Nyeri merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena ada jaringan yang rusak. Keluhan yang muncul seperti nyeri dianggap sebagai modalitas nyeri. Nyeri bertujuan agar dapat melindungi diri sebab apabila seseorang merasa nyeri pada tubuhnya maka secara otomatis perilaku akan berubah

## 2.2.2 Klasifikasi Nyeri

### 1. Nyeri Akut

Sensasi nyeri akut akan terjadi dengan tiba-tiba, biasanya nyeri berkaitan dengan kejadian/cedera khusus yang pernah terjadi dimasa lalu. Sensasi nyeri akut akan menurun jika luka akan mulai sembuh. Nyeri akut bertujuan sebagai peringatan bahwa ada masalah.

### 2. Nyeri Kronis

Nyeri kronis adalah sensasi nyeri yang terjadi secara terus menerus, menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang selama 6 bulan bahkan lebih. Nyeri ini disebabkan karena kanker yang pengobatannya tidak dikontrol, atau gangguan progresif lain yang disebut nyeri membandel atau nyeri maligna. (Mutaqqin, 2008).

### 3. Nyeri Punggung Bawah

Nyeri ini terjadi tepatnya disekitar tulang ekor. Nyeripun dapat merembet kepunggung bagian atas dan selangkangan (Sinclair, 2014). Nyeri punggung bawah adalah suatu masalah muskulokeletal dan penyebabnya dari mobilitas yang tidak seimbang dengan badan (Maher, 2013). Nyeri ini terjadi diarea lumbosacral biasanya nyeri akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2012).

Selama hamil 20minggu sendi pada pinggul akan terjadi pengenduran sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah, saat rahim semakin membesar ibu hamil mengalami kurang keseimbangan. Akibatnya ibu hamil akan menarik punggung kebelakang, posisi tubuh tersebut akan membuat punggung bawah melengkung dan otot punggung otomatis ikut ditarik akhirnya terjadilah nyeri (Harsono, 2013). Rahim semakin membesar cenderung membuat

perubahan pada tubuh ibu hamil, dan janin menekan saraf yang menyebabkan nyeri punggung (Bull, 2007).

### 2.2.3 Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah

#### 1. Berat Badan Bertambah

Penambahan berat badan akan membuat tulang menopang beban berat dari badan sehingga menimbulkan nyeri. Rahim dan janin membesar mengakibatkan penekanan dipembuluh darah, saraf yang ada dipanggul.

#### 2. Perubahan Postur Tubuh

Saat hamil pusat gravitasi berada diarah depan hal ini berkaitan dengan pembesaran perut dan membuat bentuk tubuh berubah sehingga terjadilah nyeri atau punggung menjadi tegang.

#### 3. Mobilitas Selama Hamil

Otot pada panggul akan mengalami ketegangan jika mobilitas ibu hamil terlalu lama dengan duduk maupun berdiri terlalu lama, mengangkat sesuatu yang berat.

#### 4. Perubahan Hormon

Tubuh ibu hamil akan menghasilkan hormon relaksin yang mengakibatkan ligamen didaerah punggung lebih rileks dan sendipun akan merenggang dengan tujuan mempersiapkan persalinan sehingga menyebabkan ketidakstabilan dan munculnya sensasi nyeri.

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah:

- 1) Rutin *gym ball*.
- 2) Mengatur tubuh agar tetap dalam posisi baik.
- 3) Menggunakan sepatu tumit rendah.
- 4) Menggunakan penyokong perut eksternal seperti korset maternitas.
- 5) Melakukan kompres air hangat didaerah punggung
- 6) Melakukan pijatan/usapan dibagian punggung.

7) Menggunakan tempat tidur yang dapat menopang, memposisikan tubuh dengan mngganjal bantal agar punggung dapat diluruskan (Varney, 2007).

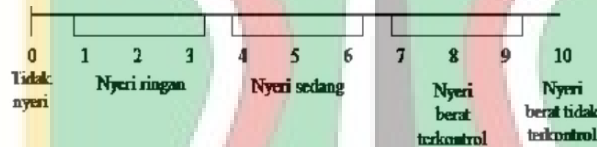
### 2.2.4 Skala pengukuran nyeri

Menentukan intensitas nyeri dengan:

- 1) Tanyakan kepada ibu agar menjelaskan sensasi nyeri yang dirasakan.
- 2) Minta ibu untuk menggambarkan beratnya sensasi nyeri yang dirasakan menggunakan skala agar menjadi catatan selanjutnya.
- 3) Minta ibu memberi tanda X (silang) diskala analog yang disediakan.

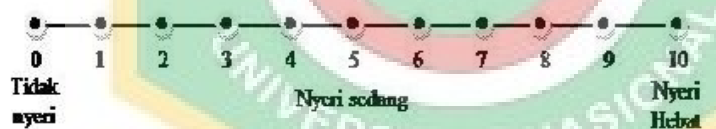
Ada 3 cara mengkaji intensitas nyeri adalah:

### 2.2.5 Skala deskripsi intensitas nyeri sederhana.



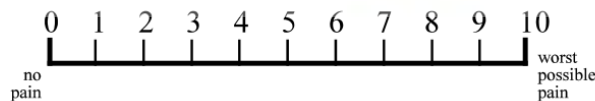
Gambar 2.1 Skala intensitas nyeri deskriptif

### 2.2.6 Skala numerik intensitas nyeri.



Gambar 2.2 Skala intensitas nyeri numerik

### 2.2.7 Visual analog scale.



Gambar 2.3 Skala intensitas nyeri visual

Beri ibu arahan untuk memilih dimana garis nyeri yang dirasakan (Judha, 2012).

### 2.2.8 Oswestry Disability Index (ODI)

*Owestry Disability Index* memiliki 10 pertanyaan terkait kegiatan keseharian ibu memungkinkan terjadi masalah pada pasien yang mengalami nyeri punggung. Setiap pertanyaan memiliki 6 respon alternatif yang dimulai dengan tidak masalah hingga tidak mungkin. Lalu hitung nilai dengan jumlahkan tiap item 0 sampai 5 menjadi nilai maksimal adalah 50. Jawaban responden dibagi 50 lalu kalikan 100. Skor diperoleh hanya dari soal yang terjawab. Total skor adalah 0-100%, angka 0 artinya mampu, angka 100 artinya tidak mampu maksimal (Wahyudin, 2016).

**Tabel 2.2. Interpretasi skor kuesioner *Owestry Disability Index***

Skor	Kategori	Kemampuan kegiatan
0-20%	Nyeri ringan	Responden bisa melakukan hampir semua mobilitas, tanpa perlu pengobatan cukup menganjurkan tutorial, latihan, cara duduk.
21-40%	Nyeri sedang	Responden merasakan sakit serta sulit duduk, berdiri, mengangkat, perawatan pribadi, seksual dan juga tidur tidak terlalu memberi pengaruh dan biasanya dapat diatur.
41-60%	Nyeri berat	Pasien merasakan mobilitas tiap hari mengganggu hingga perlu penanganan segera.
61-80%	Nyeri sangat Berat	Nyeri punggung yang dirasakan sangat mengganggu hingga perlu penanganan yang baik.
81-100%	Nyeri paling Berat	responden memerlukan pengawasan selama pengobatan dan perawatan.

Sumber: Wahyudin (2016).

## **2.3 Konsep Dasar *Back Massage* (Pijat Punggung)**

### **2.3.1 Definisi *Back Massage***

*Back massage* merupakan pijatan yang memberi penekanan otot, ligament dengan menggunakan tangan tanpa membuat cedera sendi dengan tujuan agar dapat mengurangi nyeri, hingga terjadinya relaksasi (Henderson, 2006).



*Back massage* dilakukan sebanyak dua kali seminggu selama satu bulan dipercaya menurunkan stress, meningkatkan hormone bahagia dan menambah sensasi nyaman ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung (Jackson, 2014).

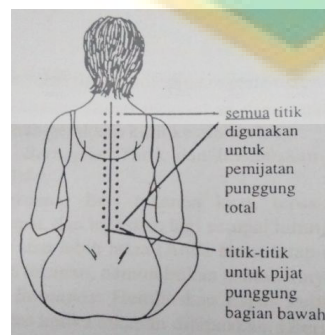
### 2.3.2 Tujuan *Back Massage*:

- 1) Melancarkan aliran darah.
- 2) Menghancurkan asam laktat atau kumpulan sisa pembakaran dalam sel otot yang telah mengeras.
- 3) Menyempurnakan pertukaran gas dan zat makanan keseluruh tubuh.
- 4) Membuat otot lebih elastis atau kekenyalan otot
- 5) Meningkatkan sensasi nyaman, segar serta kehangatan tubuh (Trisnowiyanto, 2012).

### 2.3.3 Titik Pijatan *Back Massage*

- 1) Memijat punggung bagian bawah
  - a) Meletakkan tangan dipinggang dan jari-jari diarahkan ketulang belakang.
  - b) Menggeser tangan kepunggung bagian tengah hingga sampai pada tekukan tulang belakang sisi kiri dan kanan (lihat gambar 2.4).
  - c) Menggunakan telunjuk, ibu jari, kepalan tangan agar dapat menekan titik kecil dan melingkar (Jimenez, 2000).

Gambar 2.4 Titik tekan pijat punggung bawah



**TABEL 2.3**  
**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *BACK MASSAGE***

---

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR  
(SOP)

*BACK MASSAGE*

---

PENGERTIAN

*Back massage* merupakan stimulasi kulit dan jaringan dibawahnya dengan variasi tekanan tangan untuk mengurangi nyeri, memberikan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi yang diberikan selama 10 menit

---

TUJUAN

1. Melancarkan aliran darah.
  2. Menghancurkan asam laktat atau kumpulan sisa pembakaran dalam sel otot yang telah mengeras.
  3. Menyempurnakan pertukaran gas dan zat makanan keseluruh tubuh.
  4. Membuat otot lebih elastis atau kekenyalan otot
  5. Meningkatkan sensasi nyaman, segar serta kehangatan tubuh
- 

WAKTU

10 menit

---

PERALATAN

1. Handuk/ Kain bersih
  2. Minyak zaitun/ VCO
- 

PROSEDUR PELAKSANAAN

A. Persiapan

1. Persiapan alat
2. Persiapan diri
3. menyiapkan lingkungan

B. Tahap Kerja

1. Meletakkan tangan dipinggang dan jari diarahkan ketulang belakang
  1. Menggeser tangan kepongung bagian tengah hingga s Evaluasi intensitas nyeri
  2. Simpulan kegiatan
  3. Akhiri kegiatan
  4. Cuci tanganmp Evaluasi intensitas nyeri
  5. Simpulan kegiatan
  6. Akhiri kegiatan
  2. Cuci tangani pada tekukan kiri, kanan
-

	tulang belakang.
	3. Menggunakan telunjuk, ibu jari, kepalan tangan agar dapat menekan titik kecil dan melingkar
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi intensitas nyeri</li> <li>2. Simpulan kegiatan</li> <li>3. Akhiri kegiatan</li> <li>4. Cuci tangan</li> </ol>

## 2.4 *Gym Ball*

*Gym ball* merupakan terapi fisik dengan media bola yang didedikasikan bagi ibu hamil, melahirkan dan pasca melahirkan (Purwati and A 2020). *Gym Ball* digunakan untuk mengatur postur tubuh agar tegak dan dimanfaatkan untuk mengatur posisi janin tetap optimal hingga melancarkan persalinan normal dan mengurangi sensasi nyeri (Apriani, 2020).

### 2.4.1 Tujuan Terapi *Gym Ball*

Tujuan terapi *gym ball* menurut (Aprilia, 2011):

- 1) Tekanan didaerah kandung kemih berkurang, keefektipan rahim saat kontraksi sehingga janin menemukan panggul ibu.
- 2) Terapi *gym ball* membuat otot yang ada disekitar panggul rileks, membuat otot perut menjadi kuat, mengurangi sensasi nyeri daerah pinggang dan juga vagina.
- 3) Panggul menjadi lebar sehingga mempermudah bayi masuk kedasar panggul (Irawati, 2019).

### 2.4.3 Persiapan

- 1) Alat dan bahan
  - a) Bola

Timggi badan ibu hamil disesuaikan dengan ukuran bola yang akan digunakan untuk senam dengan ketentuan diameter bola 55cm-65cm digunakan oleh ibu hamil yang

memiliki tinggi badan <160-170cm. Diameter bola 75cm dianjurkan untuk ibu hamil yang tingginya 170 cm.

b) Bantal atau pengalas yang empuk dan juga kursi.

## 2) Lingkungan

Lingkungan nyaman dan ruangan yang kondusif akan menghasilkan suasana hati yang lebih rileks pula sehingga muncul hormon bahagia dan sensasi nyeri pun akan berkurang dan bahkan hilang.

## 3) Peserta latihan

Peserta senam *gym ball* adalah ibu hamil yang merasakan nyeri punggung bawah dan tidak merasakan gelisah akibat sensasi nyeri yang dirasakan, sebab akan menghambat konsentrasi untuk mengurangi nyeri.

Beberapa posisi penggunaan *gym ball* yang dapat mengurangi rasa nyeri:

### 1) Duduk di atas *gym ball*

- a) Latihan *gym ball* membuat panggul ibu hamil terus bergerak dan dilakukan dalam posisi duduk tegak yang diyakini dapat meredakan nyeri (Kurniawati, 2017).
- b) Duduk dengan santai bermanfaat meningkatkan stabilitas tulang belakang, komponen kunci dari kesehatan tulang belakang yang berfokus pada otot yang menjaga agar tulang belakang tetap stabil (Maryani, 2016).
- c) Posisi Tegak dapat mengurangi nyeri sebab posisi tegak mengurangi ketegangan otot abdomen sehingga meningkatkan ventilasi melalui pelebaran dinding dada (Purnama, 2019).
- d) Tangan dipinggang ataupun dilutut lalu menggerakkan pinggul kekanan dan kekiri secara berulang dengan hitungan dua kali delapan.
- e) Posisikan tangan dengan rileks lalu pinggul digerakkan kedepan, belakang secara berulang dengan hitungan dua kali delapan (Aprilia, 2011).



*Gambar 2.5 posisi duduk di atas gym ball*

2) Bergoyang di atas bola

Elastisitas dan lengkung air bola yang bertanggung jawab untuk dapat merangsang reseptor di panggul men mensekresi endorphin.

a) Duduk dengan tegak diatas bola sambil memutar panggul, gerakan memutar ini mempercepat turunnya kepala bayi, menjaga janin tetap sejajar dengan panggul. Posisi duduk di atas bola, disamakan dengan jongkok dengan membuka pnggul (Purwati, 2020).

b) Dengan membuka panggul meningkatkan outlet panggul bekerja dengan membantu penurunan kepala janin (Maryani, 2016).



*Gambar 2.6 Bergoyang di atas Birthing Ball*

3) Sandaran sambil berlutut di atas bola

Posisi jongkok sambil memeluk bola bermanfaat untuk mengurangi sensasi nyeri pada ibu hamil. Saat seseorang mampu rileks saat sensasi nyeri muncul maka ibu justru merasakan sensasi nyaman. (Indrayani T 2019).

- a) Meletakkan bola dilantai dengan alas yang empuk lalu melakukan posisi berlutut dan merangkul bola.
- b) Tetap posisi merangkul bola lalu lakukan gerakan kekiri dan kekanan mengikuti gelindingan bola.pendamping ibu hamil sambil melakukan pijatan halus dipunggung bawah ibu selama 5 menit (Aprilia, 2011).



Gambar 2.7 posisi duduk bersandar pada gym ball

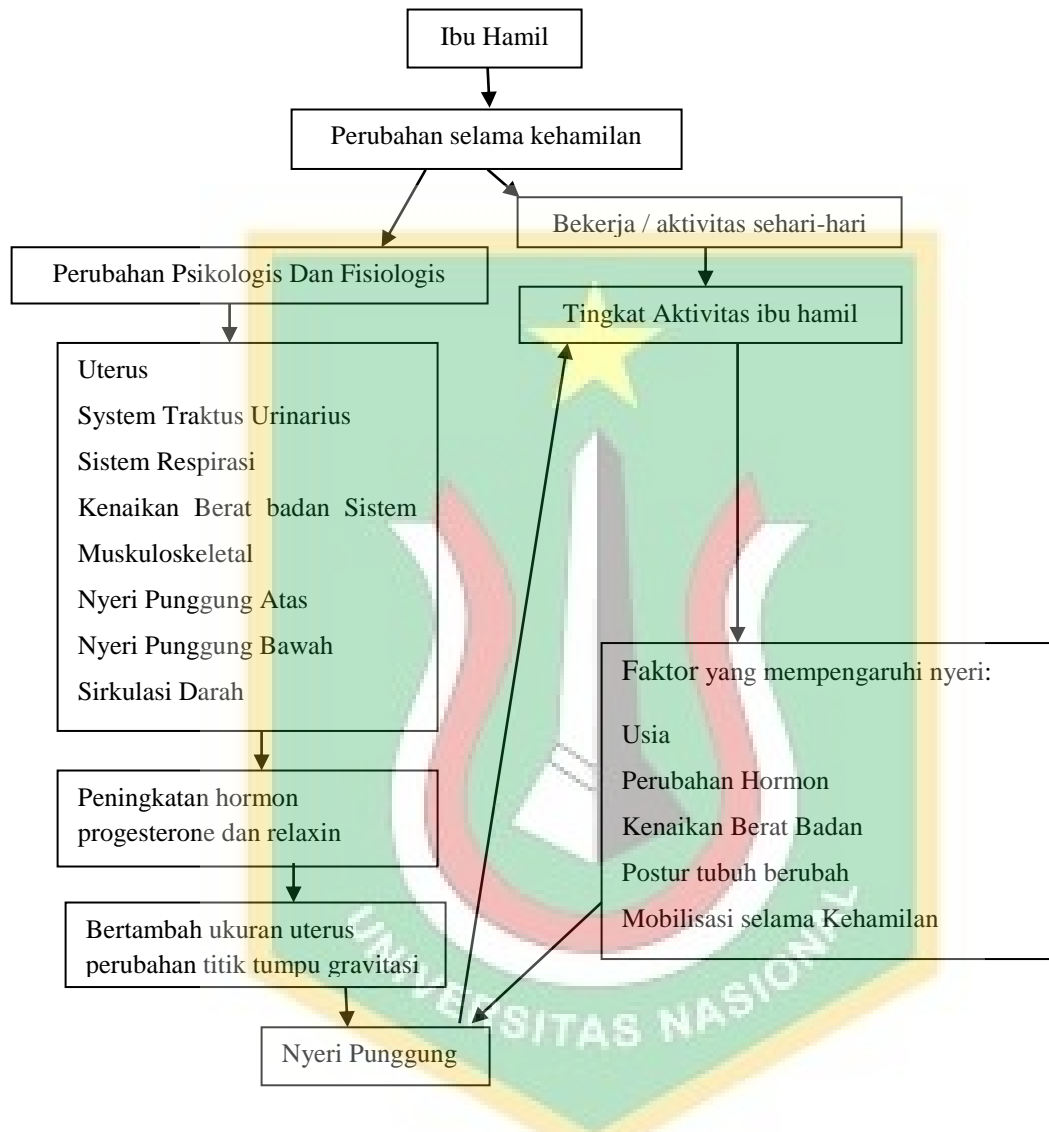
**TABEL 2.4**  
**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)GYM BALL**

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) GYM BALL	
PENGERTIAN	<i>Gym Ball</i> merupakan terapi fisik menggunakan bola yang diterapkan bagi ibu hamil dimanfaatkan untuk mengatur posisi janin tetap optimal normal dan megurangi sensai nyeri
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat posisi tubuh agar tetap baik, menguatkan otot pada perut serta punggung semasa hamil.</li> <li>2. Mengurangi sensasi nyeri dipunggung dan dipinggang.</li> <li>3. Membantu otot panggul terbuka dan membantu janin masuk panggul.</li> <li>4. Meringankan sensasi nyeri sebelum proses persalinan.</li> <li>5. Gerakan mengayun panggul menggunakan <i>gym ball</i></li> </ol>

	terbukti membantu mempertahankan posisi bayi dalam kandungan dan memperbaiki posisi bayi sungsang.
WAKTU	30 menit
PERALATAN	1. Gym ball 2. Matras/alas
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>A. Persiapan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan alat</li> <li>2. Persiapan diri</li> <li>3. Persiapan lingkungan</li> </ol> <p>B. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bergoyang diatas bola Latihan ini untuk mengencangkan bagian perut dan panggul. Duduk diatas bola dan lakukan gerakan memutar lembut dengan memanfaatkan gerak bola. Pertahankan keseimbangan dengan bagian kaki.</li> <li>2. Duduk diatas bola Duduk dengan tegak diatas bola sambil memutar panggul agar kepala bayi masuk panggul, menjaga janin tetap sejajar dengan panggul. Posisi duduk di atas bola, disamakan dengan jongkok dengan membuka pnggul</li> <li>3. Berlutut diatas bola Meletakkan bola diatas lantai dengan alas yang empuk lalu melakukan posisi berlutut dan merangkul bola, kemudian melakukan gerakan kekiri dan kekanan mengikuti ngelindingan bola sembari pendamping ibu memijat punggung bagian bawah sekitar lima menit secara berulang.</li> </ol>
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Evaluasi intensitas nyeri</li> <li>8. Simpulan kegiatan</li> <li>9. Akhiri kegiatan</li> <li>10. Cuci tangan</li> </ol>

## 2.5 Kerangka Teori

Gambaran kerangka teori berdasarkan uraian diatas yang menunjukkan ada pengaruh *back massage* dan *gym ball* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III



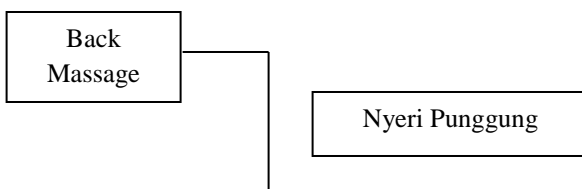
(Sumber Kartika 2018 Yuliani 2018 Varney 2007)

## 2.6 Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran suatu kenyataan atau realita agar dapat diungkapkan dalam bentuk teori berdasarkan variabel yang akan diteliti (Nursalam, 2017).

Variabel Independen

Variabel Dependen





Gym Ball



## 2.8 Hipotesis

Ha: Terdapat pengaruh *back massage* pada sakit punggung wanita trimester akhir diTPMB “S”

Jakarta Timur Tahun 2023.

Ha: Ada pengaruh *gym ball* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB “S”

Jakarta Timur Tahun 2023.

HaL: Ada perbedaan pengaruh antara *gym ball* dan *back massage* kepada wanita hamil trimester akhir diTPMB “S” 2023.

