

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA TERAPI *GYM BALL* DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB “S”  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



Oleh

**HASNIA  
215401446160**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
JAKARTA  
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA TERAPI *GYM BALL*  
DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU  
HAMILTRIMESTER III DI TPMB “S”  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada Program  
Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh

**HASNIA  
215401446160**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
JAKARTA  
2023**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA TERAPI *GYM BALL*  
DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB "S"  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2023**

Oleh:

HASNIA

NPM : 215401446160

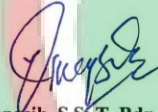
Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 20 Februari 2023

Pembimbing 1



Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb

Pembimbing 2



Sri Dinengsih, S.Si.T, Bdn., M.Kes

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
Dr. Retno Widowati, M.Si

Judu

### HALAMAN PERSETUJUAN

Nan

NPM

Peng

Peng

Peng

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Antara Terapi *Back Massage* Dan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB "S" Jakarta Timur Tahun 2022


Nama Mahasiswa : HASNIA

NPM : 215401446160

Pembimbing 1,

Menyetujui,

Pembimbing 2,

  
Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb

  
Sri Dinengsih, S.Si.T, Bdn., M.Kes

UNIVERSITAS NASIONAL

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hasnia

NPM : 215401446160

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Antara Terapi Back Massage Dan Gym Ball

Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB "S"

Jakarta Timur Tahun 2022

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 09 Februari 2023



METERAI  
TEMPEL  
C92AKX238627538

Hasnia

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Antara Terapi *Gym Ball* dan *Back Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur Tahun 2023”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya izin Allah, dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan rendah hati serta rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillah rabbil alamin” dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si..
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM..
3. Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb, sebagai penguji 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi.
4. Sri Dinengsih, S.Si.T, Bdn., M.Kes, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan serta dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
5. Yenny Aulya, SST., M.Keb selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh staf dan dosen Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama menempuh pendidikan.
7. Bidan S selaku pemilik TPMB yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada ayah Baharuddin dan ibu Hasna selaku orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan berupa moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

9. Kepada tim hore bidan Tika, bidan Diah, bidan Kintan, bidan Anggi yang telah membantu, memberikan semangat dan mendoakan selama kuliah hingga menyusun skripsi.

10. Kepada rekan-rekan Mahasiswi Kebidanan Universitas Nasional Kelas B3 tahun 2022/2023 yang banyak memabntu memberi semangat juga arahan dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata saya sebagai makhluk yang tidak sempurna tak luput dari kesalahan dan khilaf memohon maaf baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 09 Febuari 2023

Hasnia

## Abstract

### THE DIFFERENCES BETWEEN EFFECT OF GYM BALL THERAPY AND BACK MASSAGE ON BACK PAIN OF TRIMMESTER III PREGNANT WOMEN AT TPMB “S” EAST JAKARTA IN 2023

*Hasnia, Dewi Kurniati, Sri Dinengsih*

**Background:** Pregnancy is an event or phenomenon that occurs in women, the process of pregnancy will start from the process of fertilization or conception until it reaches the baby's birth stage. The process of pregnancy will cause physical, mental, and social changes caused by several factors such as physical, environmental, psychological, socio-cultural, and also economic. The discomfort that is often experienced by pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy, is back pain.

**Objective:** To find out the differences in giving back massage and gym ball therapy to back pain in third trimester pregnant women at TPMB "S" East Jakarta 2023

**Methodology:** This study is a quasi-quantitative experiment, with a twogroup pretest-posttest design. The population in this study were 43 mothers who experienced back pain at TPMB "S" with a total sample of 30 respondents consisting of 15 gym ball groups and 15 back massage group respondents using purposive sampling, namely sampling based on exclusion and inclusion criteria.

**Results:** There were significant changes in giving a gym ball and back massage to pregnant women's back pain.

**Conclusions and Suggestions:** This research can be used as material for consideration for non-pharmacological treatment, which can be done alone at home by giving a gym ball and back massage in reducing back pain in pregnant women who experience back pain.

**Keywords:** gym ball, back massage, pregnancy, back pain.

**Literature:** 33 (2008 – 2022)



## ABSTRAK

### PERBEDAAN PENGARUH ANTARA TERAPI *GYM BALL* DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB “S” JAKARTA TIMUR TAHUN 2023

*Hasnia, Dewi Kurniati, Sri Dinengsih*

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah kejadian atau fenomena yang terjadi pada wanita, proses kehamilan akan dimulai dari proses fertilisasi atau konsepsi sehingga mencapai tahap kelahiran bayi. Proses kehamilan akan menimbulkan perubahan fisik seperti, mental, dan sosial yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti fisik, lingkungan, psikologi, sosial budaya, dan juga ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester ketiga kehamilan adalah nyeri punggung.

**Tujuan:** Mengetahui perbedaan pemberian terapi *back massage* dan *gym ball* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB “S” Jakarta Timur 2023

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan kuantitatif *quasi eksperimen*, dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 43 ibu yang mengalami nyeri punggung di TPMB “S” dengan jumlah sampel 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok *gym ball* dan 15 responden kelompok *back massage* dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Terdapat perubahan yang signifikan, pada pemberian *gym ball* dan *back massage* pada nyeri punggung ibu hamil.

**Simpulan dan Saran:** Penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan untuk pengobatan nonfarmakologi, yang bisa dilakukan sendiri di rumah pemberian *gym ball* dan *back massage* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

**Kata Kunci** : *gym ball*, *back massage*, kehamilan, nyeri punggung.

**Kepustakaan** : 33 (2008 – 2022)

# DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	5

2.1.1	Definisi Kehamilan .....	5
2.1.2	Perubahan Psikologis dan Fisiologis Kehamilan .....	6
2.1.3	Tanda Bahaya Dalam Kehamilan .....	7
2.1.4	Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Trimester III .....	
2.2	Konsep Dasar Nyeri Punggung.....	9
2.2.1	Definisi Nyeri .....	9
2.2.2	Klasifikasi Nyeri .....	9
2.2.3	Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah .....	10
2.2.4	Skala Pengukuran Nyeri .....	11
2.2.5	Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Sederhana .....	12
2.2.6	Skala Numerik Intensitas Nyeri .....	12
2.2.7	Visual analog scale .....	12
2.2.8	Owestry Disability Index (ODI) .....	12
2.3	Konsep Dasar <i>Back Massage</i> .....	13
2.3.1	Definisi <i>Back Massage</i> .....	13
2.3.2	Tujuan <i>Back Massage</i> .....	13
2.3.3	Titik Pijatan <i>Back Massage</i> .....	14
2.4	Definisi <i>Gym Ball</i> .....	16
2.5	Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian .....	23
3.2	Populasi dan Sampel .....	23
3.3	Lokasi dan Waktu penelitian.....	24

3.4	Variabel Penelitian .....	25
3.5	Definisi Operasional.....	25
3.6	Instrumen Penelitian.....	26
3.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	26
3.8	Pengolahan Data .....	28
3.9	Analisis Data .....	35
3.9.1	Analisis Univariat .....	29
3.9.2	Analisis Bivariat .....	29
3.10	Etika Penelitian .....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Pembahasan.....	35
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	39
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
5.1	Simpulan.....	41
5.2	Saran.....	41

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halama</b>
2.1 Tinggi Fundus Uteri.....	6
2.2 Interpretasi Skor Kuesioner <i>Owestry Disability Index</i> .....	13
2.3 Standar Operasional Prosedur (Sop) <i>Back Massage</i> .....	14
2.4 Standar Operasional Prosedur (Sop) <i>Gym Ball</i> .....	19
3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	25
4.1 Rata Rata Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Terapi Gym Ball .....	32
4.2 Rata Rata Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Terapi <i>Back Massage</i> .....	32
4.3 Hasil Uji Normalitas Data Frekuensi Nyeri Punggung <i>Pre Test</i> <i>Post Test Gym Ball</i> Dan <i>Back Massage</i> .....	33
4.4 Pengaruh Terapi <i>Gym Ball</i> Terhadap Nyeri Punggung .....	34
4.5 Pengaruh Terapi <i>Back Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung .....	34
4.6 Pengaruh Pemberian Terapi <i>Gym Ball</i> Dan <i>Back Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung .....	35



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Sederhana .....	12
2.2 Skala Numerik Intensitas Nyeri .....	12
2.3 Gambar Visual Analog Scale.....	12
2.4 Titik Tekanan Untuk Pujat Punggung Bawah .....	14
2.5 Posisi Duduk Diatas <i>Gym Ball</i> .....	18
2.6 Posisi Bergoyang Diatas Bola.....	18
2.7 Posisi Duduk Bersandar Pada <i>Gym Ball</i> .....	19



## DAFTAR SINGKATAN

TPMB : Tempat Praktek Mandiri Bidan

SBR : Segmen Bawah Rahim

TFU : Tinggi Fundus Uteri

PX : *Prosesus Xiphodius*

PAP : Pintu Atas Panggul

RBC : *Red Blood Cell*

ODI : *Owestry Disability Index*

LBP : *Low Back Pain*

HPHT : Hari Pertama Haid Terakhir



## DAFTAR LAMPIRAN

- |             |   |
|-------------|---|
| Lampiran 1  | Lembar Konsultasi Skripsi                         |
| Lampiran 2  | Surat Izin Penelitian dari Fakultas               |
| Lampiran 3  | Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian |
| Lampiran 4  | Surat Layak Etik                                  |
| Lampiran 5  | Informed Consent                                  |
| Lampiran 6  | Lembar kuesioner                                  |
| Lampiran 7  | Master Tabel                                      |
| Lampiran 8  | Hasil Output Analisis Data                        |
| Lampiran 9  | Bukti Foto Kegiatan Penelitian                    |
| Lampiran 10 | Biodata Penulis                                   |

