

---

**EFEKTIVITAS SENAM *GYM BALL* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA TRIMESTER III KEHAMILAN DI DESA ROKAN TIMUR KECAMATAN ROKAN IV KOTO KABUPATEN ROKAN HULU**

**Eka Yuli Handayani<sup>(1)</sup>, Ririn Jernita Sitorus<sup>(2)</sup>, Evi Kristina<sup>(3)</sup> Siti Nurkhasanah<sup>(4)</sup>**

<sup>(1)(2)(3)(4)</sup> Pendidikan Profesi Bidan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

\*email: [ekayulihandayani@gmail.com](mailto:ekayulihandayani@gmail.com), [ririnjermisitorus@gmail.com](mailto:ririnjermisitorus@gmail.com),  
[evikristina@gmail.com](mailto:evikristina@gmail.com), [sitinurkhasanah@upp.ac.id](mailto:sitinurkhasanah@upp.ac.id)

**ABSTRAK**

Ketidak nyamanan fisik yang dirasakan ibu terutama pada trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%. Sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam *gym ball* terhadap nyeri punggung pada trimester III kehamilan di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan besar sampel sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa intensitas nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sebelum mengikuti senam *gymball* pada skala 1-5 sebanyak 11 orang (73,3%), Intensitas nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sesudah mengikuti senam *gymball* pada skala 1-5 sebanyak 13 orang (86,7%). Senam *gymball* efektif mengatasi nyeri punggung pada trimester III kehamilan dengan *p value* = 0,0001 < 0,05. Saran peneliti kepada Petugas Kesehatan agar dapat mensosialisasikan senam *gymball* kepada ibu hamil khususnya yang wilayah kerja Puskesmas Rokan IV Koto.

**Kata kunci:** senam *gym ball*, nyeri punggung, kehamilan

**ABSTRACT**

*One of the physical discomforts felt by mothers, especially in the third trimester, is back pain. A number of studies regarding back pain related to pregnancy are around 25% to 90%. Most studies estimate that 50% of pregnant women will suffer from back pain. One third of them will suffer severe pain that will reduce their quality of life. This study aims to determine the effectiveness of gym ball exercises for back pain in the third trimester of pregnancy in Rokan Timur Village, Rokan IV Koto District, Rokan Hulu Regency. This type of research is pre-experimental using a one group pretest-posttest design. This research used a total sampling technique with a sample size of 15 people. The results of the study showed that the intensity of back pain for pregnant women in the third trimester of pregnancy before participating in gymball exercise was on a scale of 1-5 as many as 11 people (73.3%), the intensity of back pain for pregnant women in the third trimester of pregnancy after participating in gymball exercise*

---

*was on a scale of 1- 5 as many as 13 people (86.7%). Gymball exercise is effective in treating back pain in the third trimester of pregnancy with  $p$  value =  $0.0001 < 0.05$ . The researcher's suggestion to Health Officers is to socialize gymball exercises to pregnant women, especially those in the work area of the Rokan IV Koto Community Health Center.*

*Key words: gym ball exercises, back pain, pregnancy*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah suatu peristiwa pertemuan dan persenyawaan antara sel telur dan sperma. Proses kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi pada uterus, pembentukan plasenta serta tumbuh kembang hasil konsepsi sampai dilahirkan. Selama kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan pada seluruh sistem tubuh ibu baik fisik maupun psikologis yang bila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak ditangani akan membuat ketidak nyamanan yang akan sangat mengganggu proses kehamilan (Gustina & Nurbaiti, 2022:9-12).

Ketidak nyamanan fisik yang dirasakan ibu terutama pada trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%. Sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat yang akan mengurangi kualitas hidup mereka (Kusumawati & Jayanti, 2018). Menurut Wijayanti (2020), penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olah raga seperti *gym ball* (Anggraini, 2022:169).

*Gym ball* adalah senam hamil dengan menggunakan *birth ball*. *Birth ball* adalah sebuah bola terapi fisik yang membantu kemajuan persalinan dan dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakan latihan *birth ball* berupa duduk di atas bola dengan mengoyangkan panggul dinilai mampu memberikan kenyamanan dan mempercepat waktu bersalin. Penggunaan *birth ball* selama kehamilan akan merangsang *reflex postural* dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Posisi duduk di atas bola diasumsikan mirip dengan berjongkok membuka panggul sehingga membantu mempercepat persalinan (Mutoharoh et al, 2019:1-2).

Menurut Herlinda (2022:10), modifikasi senam hamil dan *gym ball* adalah suatu latihan aktif yang mengacu pada senam hamil konvensional yang diberikan kepada ibu hamil dengan tambahan beberapa variasi gerakan menggunakan bola. Tujuan modifikasi senam hamil dan *gym ball* ini salah satunya adalah untuk membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), pada tahun 2021 terdapat 83,5% puskesmas yang melaksanakan kelas ibu hamil. Angka ini lebih tinggi dibandingkan tahun 2020 sebesar 69,9%. Dari 34 provinsi di Indonesia, hanya 7 provinsi yang sudah mencapai capaian 100%. Salah satu provinsi yang cakupannya belum mencapai 100% adalah Provinsi Riau. Cakupan puskesmas yang melaksanakan kelas ibu hamil di Provinsi Riau pada tahun 2021 yaitu sebesar 93,5%. Salah satu

kegiatan yang dilakukan di kelas ibu hamil yang diselenggarakan di Puskesmas di seluruh Indonesia adalah senam hamil (Kemenkes RI, 2022:159).

Puskesmas Rokan IV Koto I adalah salah satu puskesmas yang ada di Kabupaten Rokan Hulu dengan cakupan kunjungan kelas ibu hamil yang rendah. Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I dari 419 sasaran ibu hamil, hanya 40% ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil. Padahal di kelas ibu hamil diberikan banyak penyuluhan mengenai kehamilan, persalinan, nifas, Keluarga Berencana (KB) dan aktivitas fisik atau senam untuk ibu hamil, salah satunya yaitu senam *gym ball*.

Salah satu Desa yang cakupan kunjungan kelas ibu hamil yang rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I adalah Desa Rokan Timur. Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan ibu hamil, peneliti menemukan sebagian dari ibu hamil pernah mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan, namun tidak pernah mengikuti kelas senam *gym ball*.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah Jenis penelitian ini pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil Trimester III di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Populasi Ibu hamil dari 1 Maret 2023-31 Maret 2023 terdapat 15 ibu hamil trimester III di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh ibu hamil trimester III dijadikan responden penelitian. Analisa data dilakukan dengan uji *t-independent*. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *comparative scale* untuk mengukur tingkat nyeri. Kuesioner tingkat rasa nyeri yang digunakan merupakan kuesioner yang sudah baku sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1 Rata-rata Skala Nyeri Sebelum Senam *Gymball***

Variabel	Mean	Minimal-Maksimal	SD
Skala Nyeri	5,27	1-10	2,463

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata skor skala ibu sebelum senam *gymball* adalah 5,27 dengan standar deviasi 2,463. Skala nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi 10.

**Tabel 2 Rata-rata Skala Nyeri Sesudah Senam *Gymball***

Variabel	Mean	Minimal-Maksimal	SD
Skala Nyeri	3,80	1-9	2,274

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata skor skala ibu sesudah senam *gymball* adalah 3,80 dengan standar deviasi 2,274. Skala nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi 9.

**Tabel 3 Efektivitas Senam *Gymball* terhadap Nyeri Punggung**

Skala Nyeri	Mean	Min-Max	SD	P Value
<i>Pre</i>	5,27	1-10	2,463	0,0001
<i>Post</i>	3,80	1-9	2,274	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skala nyeri punggung antara *pre* dan *post* senam *gymball* pada ibu hamil trimester III dimana intensitas nyeri sebelum senam *gymball* lebih tinggi yaitu rata-rata 5,27 ( $\pm$  2,463) dan intensitas nyeri sesudah senam *gymball* berkurang menjadi rata-rata 3,80 ( $\pm$  2,274). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,0001 < 0,05, sehingga ada pengaruh senam *gymball* dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intensitas nyeri punggung *pre* senam *gymball* rata-rata 5,27 dengan SD 2,463. Sedangkan intensitas nyeri punggung *post* senam *gymball* rata-rata 3,80 dengan SD 2,274. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,0001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya senam *gymball* efektif mengatasi nyeri punggung pada trimester III kehamilan.

Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Hutahaean (2013) bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan sistem musculoskeletal yang terjadi akibat pembesaran payudara dan rotasi anterior panggul memungkinkan untuk terjadinya lordosis, sehingga ibu sering mengalami nyeri di bagian punggung dan pinggang karena mempertahankan posisi stabil, beban meningkat pada otot punggung dan columna vertebrae. Berdasarkan hasil penelitian kedua literatur penelitian sebelumnya skala nyeri setelah penerapan *gymball* mengalami penurunan skala nyeri. *gymball* membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Menurut Judha dkk (2020:24-25) senam *gymbal* bermanfaat untuk meredakan sakit punggung, memperbaiki postur tubuh lekukan, dapat mengurangi tekanan di pinggul, punggung dan tulang belakang, sehingga memberikan kenyamanan bagi ibu daripada duduk di kursi biasa, membantu menyeimbangkan ligamen, tendon dan memperkuat otot di area pinggul. ini penting untuk meningkatkan peluang ibu melahirkan secara normal dan menghindari operasi caesar, membantu meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga janin dapat tumbuh dengan optimal, membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbesar diameter panggul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2022:54) dengan judul "Pengaruh Penggunaan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III" yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh penggunaan *gymball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil

---

trimester III dimana terjadi penurunan skala nyeri setelah ibu melakukan senam hamil dengan *gymball*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Shanti (2021:24) dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga dengan Teknik *Birth Ball* Pada Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung” yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan *gymball* selama hamil dapat mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil serta meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung khususnya bagi ibu hamil trimester III. Hasil penelitian Anggraini (2022) dengan judul “Literatur review: Latihan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III” juga menunjukkan hasil bahwa *gymball* efektif dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Menurut asumsi peneliti, gerakan senam *gymball* dapat memberikan kenyamanan pada ibu terutama di daerah punggung dan sekitar punggung sehingga efektif mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Efektifnya senam *gymball* dalam mengatasi nyeri punggung kemungkinan juga disebabkan karena senam dilakukan secara rutin selama penelitian berlangsung sehingga responden dapat merasakan manfaatnya. Apabila senam *gymball* tidak dilakukan secara rutin maka kecil kemungkinan intensitas nyeri punggung ibu hamil bisa berkurang. Oleh karena itu, apabila kondisi ibu memungkinkan untuk melakukan senam hamil, sebaiknya ibu hamil dapat melakukan senam *gymball* secara rutin sampai persalinan. Karena selain dapat mengatasi nyeri punggung, senam *gymball* juga dapat membantu kelancaran persalinan.

## **SIMPULAN**

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan skala nyeri punggung antara *pre* dan *post* senam *gymball* pada ibu hamil trimester III dimana intensitas nyeri sebelum senam *gymball* lebih tinggi yaitu rata-rata 5,27 ( $\pm 2,463$ ) dan intensitas nyeri sesudah senam *gymball* berkurang menjadi rata-rata 3,80 ( $\pm 2,274$ ). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p value*  $0,0001 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya senam *gymball* efektif mengatasi nyeri punggung pada trimester III kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- BPJS Kesehatan (2020) ‘Peraturan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Petunjuk Teknis Penjaminan Pelayanan Dalam Program Jaminan Kesehatan’, p. Hal 3-6.
- Dina, D. *et al.* (2022) *KEGAWATDARURATAN*. Padang Sumatera Barat: PT Global Ekskutif Teknologi. Available at: [www.globaleksekutifteknologi.co.oid](http://www.globaleksekutifteknologi.co.oid).

- Fitria, R. *et al.* (2022) *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Ujungbatu: Dalni Bintang.
- Hidayat, R. and Abdillah (2019) *Buku Ilmu Pendidikan 'Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: LPPPI.
- IBI (2022) 'Konsep Persalinan Normal', *Analisis pendapatan dan tingkat kesejahteraan rumah tangga petani*, pp. 1689–1699.
- Kemendes RI (2019) 'Keluarga Sehat Idamanku Kota Sehat Kotaku', *Kementerian Kesehatan RI*, p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Menteri Kesehatan RI (2020) *Juknis Pelayanan Puskesmas pada Masa Pandemi Covid-19*, *Kementerian Kesehatan RI*.
- Munir Yusuf (2018) 'Pengantar Ilmu Pendidikan', *Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo*, p. 126.
- Nafsiah Mboi (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014', *Menteri Kesehatan RI*. Available at: <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>.
- Nurlatifah (2019) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangsa Kecamatan Sucinaraja Kabupaten Garut', 4(2), pp. 35–46.
- Prawirohardjo (2020) *Buku Ilmu Kebidanan*. 4th edn. Sleman: PT BINA PUSTAKA SARWONO PRAWIROHARDJO.
- Putra, G.J. (2019) '1. Buku Dukungan Keluarga.pdf', p. 17.
- RI, M. (2022) 'Permenkes No 24 Tahun 2022 Tentang Rekam Medis', pp. 2003–2005. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.
- Rosyati, H. (2017) *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Siregar, P.A. (2020) *Diktat Dasar Promkes, Buku Ajar Promosi Kesehatan*.
- Situmorang, R. *et al.* (2021) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KABUPATEN HUMBANG HASUDUTAN TAHUN 2021 Factors Related To Mom In Choosing A Delivery Place In The Work Area Of Hutagalung Health Center Humbang Hasudutan District Year 2021 Fasilitas Kesehatan , Peran Kader Kesehatan', 7(2).
- Syahnita, H., Rahayu, S. and Djafri, D. (2021) 'Analisis faktor keputusan ibu bersalin dalam pemilihan tempat pelayanan persalinan di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh', *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(2), p. 150.
- Tyastuti, S. (2016) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pertama. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Yulizawati *et al.* (2019) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan*, *Indomedia Pustaka*. Sidoarjo: Indomedia Puataka