

PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Risa Safitri

Abstrak

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang sering dijumpai pada wanita hamil terutama wanita hamil trimester 3. Birth ball merupakan salah satu terapi non farmakologi dan merupakan terapi fisik sederhana yang menggunakan bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan birthball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest* dengan memberikan pretest kepada responden sebelum melakukan terapi birth ball untuk mengetahui derajat nyeri awal pada responden dan memberikan posttest setelah melakukan intervensi. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada saat pretest di pertemuan pertama dan posttest dipertemuan terakhir. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Desa Cikembar. Sampel dari penelitian ini merupakan ibu hamil trimester III yang berjumlah 27 ibu hamil di Desa Cikembar yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dilakukan untuk mengetahui skala nyeri ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh penggunaan birth ball terhadap ibu hamil, dengan hasil menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh penggunaan birth ball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, *Birth Ball*

THE EFFECT OF THE USE OF BIRTH BALL ON THE REDUCTION OF LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III

Risa Safitri

Abstract

Back pain is an inconvenience that is often found in pregnant women, especially pregnant women in the third trimester. This study uses the one group pretest-posttest method by giving pretest to respondents before doing birth ball therapy to determine the initial pain degree in respondents and giving posttest after intervention. The purpose of this study was to determine the effect of using a birthball on reducing low back pain in third trimester pregnant women. Data collection was carried out 2 times, namely at the pretest at the first meeting and posttest at the last meeting. The sample of this study was the third trimester pregnant women, totaling 27 pregnant women in Cikembar Village who met the research criteria. Analysis of the data used in this study was univariate analysis conducted to determine the pain scale of pregnant women before and after the intervention, while bivariate analysis was carried out using the Wilcoxon test to determine the effect of using birth balls on pregnant women, with the results showing that the p-value was 0.000.

Keyword: Pregnancy, Back Pain, Birth Ball