

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* SENAM PILATES
DENGAN *GYM BALL* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RT 04/RW 08
KELURAHAN GROGOL**

Rahmawati Eka Yulistyani

Abstrak

Kehamilan adalah penyatuan dari spermatozoa atau ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang banyak dialami oleh ibu hamil, penyebabnya diantaranya adalah berat uterus yang membesar dan ketegangan otot. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah adalah senam pilates. Senam pilates mampu mengobati atau mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan melatih kembali otot yang mengalami disfungsi.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh Senam Pilates dengan *Gym Ball* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Asuhan ini menggunakan metode pemberian Senam Pilates dengan *Gym Ball* yang dilakukan setiap seminggu sekali selama 2 bulan dengan durasi 30-40 menit sesuai dengan *Evidence Based Nursing* dalam asuhan keperawatan terhadap dua pasien dengan nyeri punggung bawah. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan alat ukur nyeri *Verbal Rating Scale* (VRS). Hasil : Terdapat penurunan intensitas nyeri punggung bawah dari skala nyeri sedang ke tidak ada nyeri.

Kata Kunci : Nyeri Punggung Bawah, Senam Pilates, Ibu Hamil Trimester III

APPLICATION OF EVIDENCE-BASED NURSING PILATES EXERCISE WITH GYM BALL AGAINST LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT RT 04/RW 08 KELURAHAN GROGOL

Rahmawati Eka Yulistyani

Abstract

Pregnancy is the union of spermatozoa or ova and followed by nidation or implantation Low back pain is one of the problems experienced by many pregnant women, the causes include the weight of the enlarged uterus and muscle tension, One of the non-pharmacological therapies to overcome low back pain is pilates exercises. Pilates exercises are able to treat or reduce pain in the lower back by retraining muscles that are dysfunctional

Objective: to determine the effect of Pilates Gymnastics with Gym Ball on low back pain of III trimester pregnant women. This care uses the method of giving Pilates Gymnastics with Gym Ball which is carried out once a week for 2 months with a duration of 30-40 minutes in accordance with Evidence Based Nursing in nursing care for two patients with low back pain. The instrument used is using a Verbal Rating Scale (VRS) pain measuring instrument. Results: There was a decrease in the intensity of low back pain from a moderate pain scale to a no pain scale

Keyword : Low Back Pain, Pilates Exercise, Third Trimester Pregnant Women