



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

RAHMAWATI EKA YULISTYANI

2210721080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**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**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ners**

RAHMAWATI EKA YULISTYANI

2210721080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rahmawati Eka Yulistyani
NIM : 2210721080
Tanggal : 25 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 April 2023

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The banknote is partially visible, showing the number '10000' and the serial number '99AKX412551968'.

Rahmawati Eka Yulistyani

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Rahmawati Eka Yulistiyani
NIM : 2210721080
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pengembangan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “ 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 “

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini UniversitasPembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hakcipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di : Jakarta

Pada Tanggal: 23 April 2023

Yang Menyatakan,



Rahmawati Eka Yulistiyani

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Rahmawati Eka Yulistiyani
NIM : 2210721080
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing* Senam Pilates Dengan *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RT 04 / RW 08 Kelurahan Grogol

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta




Desmawati, M.Kep., Sp. Mat., Ph.D

Ketua Penguji




Desmawati, M.Kep., Sp. Mat., Ph.D

Dekan FIKES



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep
Penguji II (Pembimbing)



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 26 April 2023

**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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji serta syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal KIA ini sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Proposal KIA ini berjudul “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”. Tujuan dalam pembuatan Proposal KIA ini untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Profesi Ners. Selama penyusunan proposal KIA ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung sehingga KIA ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan peneliti. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor dari Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD selaku Dekan FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ns. Dora Samaria, M.Kep. selaku kepala program studi Profesi Ners dan selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, dan telah meluangkan waktunya serta motivasi yang sangat bermanfaat selama bimbingan dalam penyusunan proposal. Staff Dosen bagian Pendidikan FIKES UPN Veteran Jakarta yang telah senantiasa membantu dalam proses surat menyurat dalam rancangan penelitian, kedua orang tua saya serta teman-teman yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal KIA ini. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih banyak kepada pasien kelolaan dan resume saya yaitu Ny. S dan Ny. L yang telah berkenan membantu saya melalui kesediannya berpartisipasi dalam penerapan asuhan berbasis *Evidence Based Nursing*. Penulis menyadari bahwa proposal KIA ini memiliki kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu penulis menerima segala masukan kritik, masukan dan saran yang membangun agar terciptanya proposal KIA yang lebih baik.

Jakarta, 26 April 2023

Penulis

Rahmawati Eka Yulistiyani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan	3
I.3 Manfaat	3
I.4 Luaran	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Konsep Kehamilan	5
II.2 Konsep Nyeri Punggung Bawah	10
II.3 Konsep Senam Pilates	15
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan	20
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	23
III.1 Pengkajian Keperawatan Pasien.....	23
III.2 Data Fokus.....	29
III.3 Analisa Data	30
III.4 Diagnosa Keperawatan.....	33
III.5 Rencana Keperawatan	33
III.6 Implementasi Keperawatan	37
III.7 Evaluasi Keperawatan	44
III.8 Asuhan Keperawatan Pasien Resume	50
BAB IV PEMBAHASAN.....	66
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	66
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing pada Kasus	70
IV.3 Implikasi	73

BAB V PENUTUP.....	74
V.1 Kesimpulan	74
V.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengkajian Fisik.....	26
Tabel 2	Hasil Laboratorium	27
Tabel 3	Terapi Farmakologi.....	28
Tabel 4	Data Fokus	29
Tabel 5	Analisa Data.....	30
Tabel 6	Rencana Keperawatan.....	33
Tabel 7	Implementasi Keperawatan.....	37
Tabel 8	Evaluasi Keperawatan.....	44
Tabel 9	Analisa Data Pasien Resume.....	51
Tabel 10	Implementasi Keperawatan Pasien Resume	53
Tabel 11	Evaluasi Keperawatan Pasien Resume	60
Tabel 12	Pretest Dan Post Test Intensitas Nyeri Pasien	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	SOP Senam Pilates
Lampiran 4	Kuesioner VRS
Lampiran 5	Kuesioner PSQI
Lampiran 6	Kuesioner FFS
Lampiran 7	Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi
Lampiran 8	Produk Buku KIAN
Lampiran 9	Sertifikat Penulis Buku
Lampiran 10	Sertifikat HKI
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 12	Hasil Turnitin KIAN
Lampiran 13	Hasil Turnitin Buku

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Patway Perubahan Trimester III.....	14
Skema 2 Genogram	25