

## **SKRIPSI**

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

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



**RIRIN JERNITA SITORUS**

**NIM : 2239135**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS SENAM *GYM BALL* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA ROKAN TIMUR KECAMATAN ROKAN IV KOTO KABUPATEN ROKAN HULU”** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023

Pembimbing

  
EKA YULI HANDAYANI, SST, M.Kes  
NIDN. 1024098801

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

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

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

**RIRIN JERNITA SITORUS**  
**NIM : 2239135**

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi  
Pada tanggal 24 Mei 2023 dan  
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



**EKA YULI HANDAYANI, SST, M.Kes**  
**NIDN. 1024098801**

Penguji I



**EVI KRISTINA, M.Keb**  
**NIDN. 1019018801**

Penguji II



**SITI NURKHASANAH, M.Keb**  
**NIDN. 1027038702**

Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan



**RIKA HERAWATI, SST, M.Kes**  
**NIDN. 8878260017**

Ketua Program Studi  
Sarjana Kebidanan FIK UPP



**ANDRIANA, M.Keb**  
**NIDN. 8808070018**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pengaraian. Adapun judul dari skripsi ini adalah **“Efektivitas Senam *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”**.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

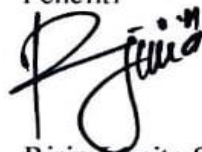
1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Andriana, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Eka Yuli Handayani, SST, M.Kes selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktu, pemikiran, bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Evi Kristina, M.Keb selaku Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.

8. Siti Nurkhasanah, M.Keb selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
9. Kepala Desa Rokan Timur dan staf yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Suami tercinta AKP Yohannes, S.H, anak-anak (Nathalie Amoureyza & Nasya Yorita), orang tua, dan keluarga besar yang peneliti sayangi (Rifani, Rianton, Rici Ripaul & Rimna), yang telah memberi dorongan dan motivasi, baik moril maupun materil kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
11. Seluruh Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di kampus ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan (Bidan Putri & Bidan Dini) yang telah memberikan dukungan dan motivasi pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

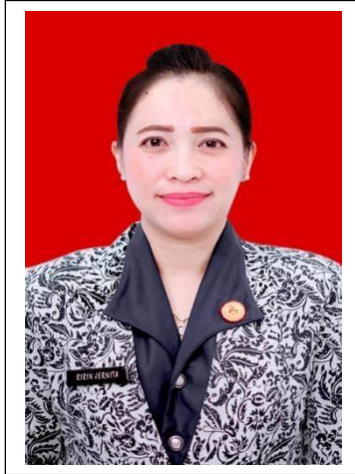
Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023

Peneliti



Ririn Jernita Sitorus

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Ririn Jernita Sitorus

NIM : 2239135

Tempat/Tanggal Lahir : Ujung Batu / 20 November 1985

Agama : Kristen

Status Perkawinan : Menikah

Anak Ke : 1 dari 5 Bersaudara

Alamat : Rokan Timur, Kecamatan Rokan IV Koto  
Kabupaten Rokan Hulu

Riwayat Pendidikan :

Tahun 1992 – 1998 : SD Negeri 015 Ujung Batu

Tahun 1998 – 2001 : SLTP Negeri I Ujung Batu

Tahun 2001 – 2004 : SMA Negeri I Ujung Batu

Tahun 2004 – 2007 : DIII Kebidanan Akbid Pemkab Tapanuli Utara

Tahun 2022 – 2023 : S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Riwayat Pekerjaan : Bidan Desa di Wilayah Puskesmas Rokan IV Koto

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ririn Jernita Sitorus

NIM : 2239135

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : Efektivitas Senam *Gym Ball* Terhadap Nyeri Punggung  
Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Rokan Timur  
Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 24 Mei 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ririn Jernita Sitorus

## DAFTAR ISI

|                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>                        | i       |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>                  | ii      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                   | iii     |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | iv      |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>                 | vi      |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b> | vii     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | viii    |
| <b>ABSTRAK.....</b>                              | x       |
| <b>ABSTRACT.....</b>                             | xi      |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                         | xii     |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                        | xiii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                      | xiv     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                         |         |
| A. Latar Belakang.....                           | 1       |
| B. Perumusan Masalah.....                        | 4       |
| C. Tujuan Penelitian.....                        | 4       |
| D. Manfaat Penelitian .....                      | 4       |
| E. Keaslian Penelitian .....                     | 5       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                   |         |
| A. Tinjauan Teori.....                           | 7       |
| B. Kerangka Konsep.....                          | 22      |
| C. Hipotesis.....                                | 22      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                 |         |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....           | 24      |
| B. Populasi dan Sampel.. .....                   | 24      |
| C. Ruang Lingkup Penelitian.....                 | 25      |
| D. Variabel Penelitian.....                      | 26      |
| E. Definisi Operasional.....                     | 26      |
| F. Jenis Data.....                               | 27      |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                  | 27      |
| H. Instrumen Penelitian.....                     | 27      |
| I. Pengolahan Data.....                          | 27      |
| J. Analisa Data... .....                         | 28      |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>               |         |
| A. Hasil Penelitian.....                         | 29      |
| B. Pembahasan.....                               | 33      |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                  | 36      |

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 37 |
| B. Saran.....      | 37 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
SKRIPSI, MEI 2023

RIRIN JERNITA SITORUS

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

xii + 38 Hal + 8 Tabel + 2 Bagan + 7 Lampiran

**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 intensitas nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sebelum mengikuti senam *gym ball* pada skala 1-5 sebanyak 11 orang (73,3%), Intensitas nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sesudah mengikuti senam *gym ball* pada skala 1-5 sebanyak 13 orang (86,7%). Senam *gym ball* efektif mengatasi nyeri punggung pada trimester III kehamilan dengan  $p \text{ value} = 0,0001 < 0,05$ . Saran peneliti kepada Petugas Kesehatan agar dapat mensosialisasikan senam *gym ball* kepada ibu hamil khususnya yang wilayah kerja Puskesmas Rokan IV Koto.

Daftar Pustaka : 17 (2013-2022)  
Kata Kunci : Senam *Gym Ball*, Nyeri Punggung

UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM IN MIDWIFERY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY  
THESIS, MAY 2023

RIRIN JERNITA SITORUS

**EFFECTIVENESS OF GYM BALL GYMNASTICS ON BACK PAIN IN THE  
THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY IN EAST ROKAN VILLAGE,  
ROKAN IV KOTO DISTRICT, ROKAN HULU REGENCY**

xii + 38 Pages + 8 Tables + 2 Charts + 7 Appendices

**ABSTRACT**

*Physical discomfort felt by mothers, especially in the third trimester, one of which is back pain. A number of studies on pregnancy-related back pain are about 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 gymnastics against back pain in the third trimester of pregnancy in East Rokan Village, Rokan IV Koto District, Rokan Hulu Regency. This type of research is pre-experimental using one group pretest-posttest design. This study used a total sampling technique with a large sample of 15 people. The results showed that the intensity of back pain of pregnant women in the third trimester of pregnancy before participating in gym ball exercises on a scale of 1-5 as many as 11 people (73.3%), the intensity of back pain of pregnant women in the third trimester of pregnancy after participating in gym ball exercises on a scale of 1-5 as many as 13 people (86.7%). Gym ball exercise is effective in overcoming back pain in the third trimester of pregnancy with  $p \text{ value} = 0.0001 < 0.05$ . The researcher's advice to Health Workers is to socialize gym ball gymnastics to pregnant women, especially those in the working area of the Rokan IV Koto Health Center.*

*Bibliography : 17 (2013-2022)*

*Keywords : Gym Ball Gymnastics, Back Pain*

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                             | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....                                                                                                         | 26      |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di<br>Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten<br>Rokan Hulu.....       | 29      |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di<br>Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten<br>Rokan Hulu.....    | 30      |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di<br>Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten<br>Rokan Hulu..... | 30      |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di<br>Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten<br>Rokan Hulu.....  | 31      |
| Tabel 4.5 Rata-rata Skala Nyeri Sebelum Senam <i>Gym Ball</i> .....                                                                         | 31      |
| Tabel 4.6 Rata-rata Skala Nyeri Sesudah Senam <i>Gym Ball</i> .....                                                                         | 32      |
| Tabel 4.7 Efektivitas Senam <i>Gym Ball</i> terhadap Nyeri Punggung.....                                                                    | 32      |

## DAFTAR BAGAN

|                                          | Halaman |
|------------------------------------------|---------|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian..... | 22      |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....           | 22      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1 | Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 2 | Kuesioner Penelitian                 |
| Lampiran 3 | Master Tabel                         |
| Lampiran 4 | Uji SPSS                             |
| Lampiran 5 | Surat Izin Penelitian                |
| Lampiran 6 | Surat Balasan Izin Penelitian        |
| Lampiran 7 | Dokumentasi                          |
| Lampiran 8 | Lembar Konsultasi                    |