

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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*.

Menurut Safitri (2022:61), terdapat pengaruh dari senam *gym ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada trimester III dimana rata-rata skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam *gym ball* yaitu 4, sehingga dapat dikategorikan sebagai nyeri sedang menjadi rata-rata 3 setelah senam *gym ball* sehingga dapat dikategorikan sebagai nyeri ringan.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti telah melakukan penelitian untuk mengetahui lebih jauh tentang **“Efektivitas Senam Gym ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Rokan**

Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu” telah dilakukan pada tanggal 01 s.d 31Maret 2023.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah efektivitas senam *gym ball* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas senam *gym ball* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kondisi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sebelum mengikuti senam *gym ball*.
- b. Untuk mengetahui kondisi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III kehamilan sesudah mengikuti senam *gym ball*.
- c. Untuk mengetahui efektivitas senam *gym ball* terhadap nyeri punggung pada trimester III kehamilan di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang senam *gym ball*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dalam lingkup yang sama.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam bidang penelitian khususnya tentang efektivitas senam *gym ball* terhadap nyeri punggung pada trimester III kehamilan.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan pelatihan senam hamil kepada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait dengan *gym ball* ini sebelumnya pernah dilakukan oleh Rosyaria pada tahun 2022 di BPM Ny. Wolita Amd.Keb. Surabaya. Penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pada tidur malam ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan *pre experimental* dengan *pre* dan *post test without control* dimana pengukuran kualitas tidur menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQ). Penelitian ini menggunakan dengan menggunakan analisa

univariat dan bivariat menggunakan *Mc Nemar test*. Adapun dari hasil penelitian diketahui bahwa ada efektivitas *prenatal yoga* dengan *gym ball* untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III di BPM Ny. Wolita Amd.Keb. Surabaya.

Adapun perbedaan penelitian tersebut diatas dengan penelitian sekarang adalah selain lokasi penelitian, perbedaannya juga terdapat pada variabel dependen, teknik pengambilan sampel, teknik pengukuran variabel dan teknik analisa data.

Penelitian juga pernah dilakukan oleh Anggraini pada tahun 2022. Penelitian ini merupakan literatur *review* yaitu dengan mengumpulkan sejumlah literatur yang berhubungan dengan mengacu pada dua literatur penelitian. Instrumen yang digunakan kedua literatur penelitian adalah lembar NRS untuk menilai penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Adapun dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa skala nyeri setelah penerapan *gym ball* berdasarkan kedua literatur penelitian sebelumnya mengalami penurunan skala nyeri. *Gym ball* dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Adapun perbedaan penelitian tersebut diatas dengan penelitian sekarang adalah selain lokasi penelitian, perbedaannya juga terdapat pada desain penelitian, teknik pengambilan sampel, teknik pengukuran variabel dan analisa data.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu kejadian natural dan normal yang dirasakan oleh perempuan mulai dari hubungan seksual diteruskan terjadi konsepsi, nidasi dan implantasi lamanya 280 hari atau 40 minggu (9 bulan 7 hari) sampai mulai terjadi tanda-tanda persalinan yang mempunyai alat reproduksi yang sehat (Rahmah dkk, 2021:45).

b. Periode Kehamilan

Ditinjau dari tuanya kehamilan, menurut Sarwono (2009) kehamilan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- 1) Kehamilan triwulan I: antara 0 sampai 12 minggu
- 2) Kehamilan triwulan II: antara 12 sampai 28 minggu
- 3) Kehamilan triwulan III: antara 28 sampai 40 minggu

c. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang atau tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Hal ini merupakan kondisi normal pada wanita hamil. Beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat

kehamilannya tidak nyaman dan kadang menyulitkan ibu (Gustina & Nurbaiti, 2022:39).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada trimester ketiga menurut Hatini (2018:49-50) antara lain:

- 1) Pusing yang disebabkan oleh *hipertensi postural* yang berhubungan dengan perubahan-perubahan *hemodinamis*, pengumpulan darah di dalam pembuluh tungkai, yang mengurangi aliran balik vena dan menurunkan *output cardiac* serta tekanan darah dengan tegangan othostatis yang meningkat dan mungkin di hubungkan dengan *hipoglikemia*. Sakit kepala pada triwulan terakhir dapat merupakan gejala preeklamsi berat.
- 2) Bengkak pada kaki yang disebabkan air yang selalu mengalir ke tempat yang lebih rendah.
- 3) Keputihan yang disebabkan *hiperplasia mukosa* vagina dan peningkatan produksi lendir dan kelenjar *endovervikal* sebagai akibat dari peningkatan kadar.
- 4) Sering buang air kecil yang disebabkan meningkatnya peredaran darah ketika hamil, tekanan pada kandung kemih akibat membesarnya rahim, tekanan uterus pada kandung kemih, nocturia akibat *ekresi sodium* yang meningkat bersamaan dengan terjadinya pengeluaran air dan air serta sodium yang tertahan dibawah tungkai bawah selama siang hari karena statis vena.

- 5) Sesak nafas yang disebabkan oleh peningkatan kadar progesteron berpengaruh secara langsung pada pusat pernafasan untuk menurunkan kadar CO₂ serta meningkatkan kadar CO₂, meningkatkan aktivitas metabolik, *hiperventilasi* yang lebih ringan ini adalah SOB dan uterus membesar dan menekan pada diafragma.
- 6) Nyeri *ligamentum rotundum* yang disebabkan hipertropi dan peregangan ligamentum selama kehamilan dan tekanan *uterus* pada *ligamentum*.

2. Konsep Kelas Ibu Hamil

a. Pengertian Kelas Ibu Hamil

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, nifas, Keluarga Berencana (KB) pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik/senam ibu hamil (Kemenkes RI, 2022:159).

b. Keuntungan Kelas Ibu Hamil

Beberapa keuntungan kelas ibu hamil menurut Hatini (2018:116-117) adalah sebagai berikut:

- 1) Materi diberikan secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman kelas ibu hamil yang memuat mengenai:
 - a) Pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat,
 - b) Persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat,

- c) Pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas agar ibu dan bayi sehat
 - d) Perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal
 - e) Aktifitas fisik ibu hamil
- 2) Materi lebih komprehensif sehingga memudahkan petugas kesehatan dalam persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil sebelum penyajian materi.
 - 3) Dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan penjelasan mengenai topik tertentu.
 - 4) Waktu pembahasan materi menjadi lebih efektif karena pola penyajian terstruktur dengan baik.
 - 5) Ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan.
 - 6) Dilaksanakan secara berkala dan berkesinambungan.
 - 7) Dilakukan evaluasi terhadap petugas kesehatan dan ibu hamil dalam memberikan materi sehingga dapat meningkatkan sistem pembelajaran.

c. Langkah-langkah Pendidikan Kelas Ibu Hamil

Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil menurut Hatini (2018:117-118) adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja. Ini dimaksudkan untuk mengetahui beberapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menemukan

jumlah peserta setiap kelas ibu hamil dan berapa kelas yang akan dikembangkan dalam kurun waktu tertentu, misalnya, selama satu tahun.

- 2) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil misalnya Puskesmas atau Polindes/Poskesdes, bidan praktek mandiri, Rumah Sakit, Kantor Desa/ Balai Pertemuan, Posyandu atau di rumah salah satu warga masyarakat. Sarana belajar menggunakan tikar/ karpet, bantal dan lain-lain jika tersedia.
- 3) Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- 4) Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang semua ibu hamil di wilayah kerja.
- 5) Siapkan tim pelaksana kelas ibu hamil yaitu siapa saja fasilitatornya dan nara sumber jika diperlukan.

3. Konsep Dasar Senam Hamil

a. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Naviri, 2019:10).

b. Macam-macam Senam Hamil

Menurut beberapa referensi ada beberapa senam hamil yang baik dilakukan oleh ibu hamil, yaitu:

1. Jalan
2. Prenatal Yoga
3. Senam Kegel
4. Senam *Gym Ball*

c. Manfaat Senam Hamil

Berikut adalah beberapa manfaat senam hamil menurut Naviri (2019:49) yaitu :

- 1) Menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperoleh oksigen, sedang teknik pernapasan ditujukan agar ibu hamil siap menghadapi persalinan.
- 2) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, sehingga bisa mencegah atau mengatasi nyeri pantat, bagian bawah perut dan juga mencegah serta mengatasi wasir.
- 3) Melatih sikap tubuh selama hamil, sehingga dapat mengurangi masalah atau keluhan yang biasa timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
- 4) Melatih relaksasi dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit pada waktu persalinan.

- 5) Membantu agar ibu hamil dapat melahirkan tanpa kesulitan, juga untuk menjaga ibu serta bayi sehat setelah melahirkan.

4. Senam *Gymball*

a. Pengertian Senam *Gymball*

Gymball atau *birth ball* adalah senam dengan menggunakan bola berukuran cukup besar dengan bentuk yang menyerupai bola *gym*. Bedanya ukurannya lebih besar, kira-kira mencapai tinggi 65-75 cm setelah dipompa. *Gym ball* dirancang khusus supaya tidak licin saat digunakan di lantai. Ini membuatnya aman untuk digunakan oleh ibu hamil, bahkan saat proses kelahiran (Mutoharoh dkk, 2019:23).

b. Manfaat *Gymball*

Adapun manfaat senam *gymball* bagi ibu hamil menurut Judha dkk (2020:24-25) yaitu sebagai berikut:

- 1) Meredakan sakit punggung
- 2) Memperbaiki postur tubuh
- 3) Lekukan *gymball* dapat mengurangi tekanan di pinggul, punggung dan tulang belakang, sehingga memberikan kenyamanan bagi ibu daripada duduk di kursi biasa
- 4) Membantu menyeimbangkan ligamen, tendon dan memperkuat otot di area pinggul. Ini penting untuk meningkatkan peluang ibu melahirkan secara normal dan menghindari operasi caesar
- 5) Membantu meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga janin dapat tumbuh dengan optimal

6) Membantu mengurangi ketegangan otot

7) Memperbesar diameter panggul

Sedangkan untuk efek samping senam *gymball*, peneliti belum menemukan referensi yang menyatakan tentang efek samping senam *gym ball* terhadap kehamilan.

c. Gerakan *Gymball* untuk Ibu Hamil

Menurut Judha (2021:26-27), ada berbagai macam latihan yang bisa kita lakukan dengan memanfaatkan *gymball*, yaitu:

1) Ibu hamil duduk dibagian atas bola

Posisi duduk di atas bola mempermudah ibu hamil untuk melakukan gerakan rotasi di atas bola. Gerakan ini bermanfaat menjaga otot di sekitar panggul terbuka perineum lentur sehingga mempermudah proses persalinan. Pada saat persalinan kala I, posisi ini mempermudah pendamping persalinan memberikan sentuhan pada daerah tulang belakang dan panggul ibu bersalin. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan dan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit.



2) Berdiri bersandar di atas bola

Posisi bersandar di atas bola yang diletakkan di atas kursi atau meja memberikan kenyamanan pada ibu bersalin dalam melakukan gerakan, mengayun dengan lembut, dan memberikan perasaan rileks. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan dan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit.



3) Berlutut dan bersandar di atas bola

Posisi berlutut dan bersandar di atas bola memberikan kenyamanan pada ibu pada daerah punggung dan sekitar punggung. Gerakan dapat dilakukan dengan cara melakukan gerakan rotasi, ke kanan dan ke kiri, serta maju mundur dalam waktu 10 menit.



5. Konsep Dasar Nyeri

a. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual dan potensial. Nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan (Smeltzer & Bare, 2002). Sedangkan menurut Caffery sebagaimana yang dikutip oleh Potter & Perry (2005), menyatakan nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasakan nyeri (Judha dkk, 2020:1).

b. Jenis-jenis Nyeri

Price & Wilson (2005), mengklasifikasikan nyeri berdasarkan lokasi dan sumber, antara lain:

- 1) Nyeri Somatik Superfisial (Kulit): berasal dari struktur-struktur superfisial kulit dan jaringan subkutis,
- 2) Nyeri Somatik Dalam: mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri.
- 3) Nyeri Visera: mengacu pada nyeri yang berasal dari organ-organ tubuh.
- 4) Nyeri Alih: berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi dirasakan terletak di daerah lain.
- 5) Nyeri Noeropati: berasal dari sistem saraf yang secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi

(SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri (Judha dkk, 2020:3-4),

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri menurut Perry & Potter (2005) yang dikutip oleh Judha dkk (2020:5-6) antara lain usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping dan dukungan keluarga dan sosial.

d. Efek Samping Nyeri

Menurut Andarmoyo (2013:42-45) nyeri merupakan kejadian ketidaknyamanan yang dalam perkembangannya akan memengaruhi berbagai komponen dalam tubuh. Efek nyeri dapat berpengaruh terhadap fisik, perilaku, dan pengaruhnya pada aktivitas sehari-hari. Adapun efek nyeri adalah sebagai berikut:

1) Efek fisik

Nyeri akut yang tidak kunjung mereda dapat memengaruhi sistem *pulmonary*, kardiovaskuler, gastrointertinal, endokrin dan imunologik (Yeager dkk., 1987; Benediti dkk., 1984 dalam Smeltzer, 2002). Pada kondisi ini, terkadang respon stress pasien terhadap trauma bisa meningkat. Sedangkan pada nyeri kronis juga mempunyai efek negatif dan merugikan, supresi atau penekanan yang terlalu lama pada fungsi imun yang berkaitan dengan nyeri kronis dapat meningkatkan pertumbuhan tumor. Hal ini sering

mengakibatkan seseorang menjadi depresi dan ketidakmampuan/ ketidakberdayaan dalam melakukan setiap aktivitasnya.

2) Efek perilaku

Seorang individu yang mengalami nyeri akan menunjukkan respon perilaku yang abnormal yang dapat diamati melalui respon vokal, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan interaksi sosial. Respon vokal seperti mengaduh, menangis, sesak nafas dan mendengkur. Ekspresi wajah seperti meringis, menggelutukkan gigi, mengerjitkan dahi, menutup mata atau mulu dengan rapat atau membuka mata atau mulut dengan lebar, dan menggigit jari. Gerakan tubuh seperti perasaan gelisah, imonilisasi, ketegangan otot, peningkatan gerakan jari dan tangan, aktivitas melangkah yang tunggal ketika berlari dan berjalan, gerakan ritmik atau gerakan menggosik, dan gerakan melindungi bagian tubuh yang nyeri. Interaksi sosial seperti menghindari percakapan, fokus hanya pada aktivitas untuk menghilangkan nyeri, menghindari kontak sosial dan penurunan rentang perhatian.

3) Pengaruh pada aktivitas sehari-hari

Nyeri dapat membatasi mobilisasi pasien pada tingkatan tertentu seperti kesulitan dalam melakukan *hygiene* normal seperti mandi, berpakaian, mencuci rambut dan sebagainya. Nyeri dapat pula mengurangi kemampuan seseorang untuk mempertahankan

hubungan seksual yang normal. Kemampuan bekerja seseorang secara serius pun terancam oleh karena nyeri yang dirasakan.

e. Cara Mengukur Nyeri

Tidak ada cara yang tepat dalam menjelaskan seberapa berat seseorang merasakan nyeri. Namun individu yang mengalami nyeri dapat menggambarkan nyeri yang dialaminya dan merupakan sumber informasi terbaik dalam menjelaskan nyeri yang dirasakannya. Untuk dapat mengetahui intensitas nyeri seseorang, minta individu membuat tingkatan nyeri pada skala verbal (tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat atau sangat nyeri) atau dengan menggunakan skala nyeri 1-10, yang bermakna 0 = tidak nyeri dan 10 = nyeri sangat hebat (Judha dkk, 2020:32).

f. Skala atau Pengukuran Nyeri

Adapun skala nyeri menurut Judha dkk (2020:35-37) antara lain:

1) Skala Deskripsi Intensitas Nyeri Sederhana

Simple Descriptive Pain Intensity Scale

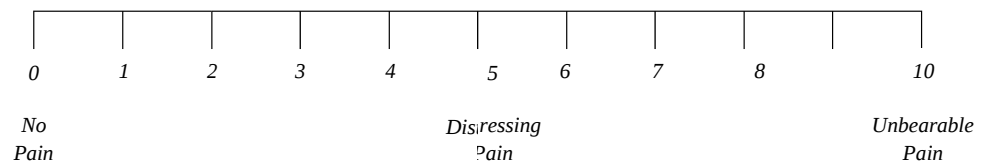
<i>No Pain</i>	<i>Mild Pain</i>	<i>Moderate Pain</i>	<i>Severe Pain</i>	<i>Very Severe Pain</i>	<i>Worst Possible Pain</i>
<i>Tidak Nyeri</i>	<i>Nyeri Ringan</i>	<i>Nyeri Sedang</i>	<i>Nyeri Hebat</i>	<i>Nyeri Sangat Hebat</i>	<i>Nyeri Tidak Terkontrol</i>

2) Skala Intensitas Nyeri Numerik

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>No Pain</i>					<i>Moderate Pain</i>					<i>Worst Possible Pain</i>



3) Skala Analog Visual



Tanyakan pada pasien tentang intensitas, lokasi, onset, lama nyeri, variasi dan kualitas.

4) Skala Nyeri dengan “Observasi Perilaku”

Kategori	Skor		
	0	1	2
Muka	Tidak ada ekspresi atau senyuman tertentu, tidak mencari perhatian	Wajah menyeringai, dahi berkerut, menyendiri	Sering dahi tidak konstan, rahang menegang, dagu gemetar
Kaki	Tidak ada posisi atau relaks	Gelisah, resah dan menegang	Menendang atau kaki disiapkan
Aktivitas	Berbaring, posisi normal, mudah bergerak	Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang	Menekuk, kaku atau menghentak
Menangis	Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur)	Merintih atau merengek, kadang-kadang mengeluh	Menangis keras, berpelekan atau sedu sedan, sering mengeluh
Hiburan	Isi, relaks	Kadang-kadang hati tentram dengan sentuhan, memeluk, berbicara untuk mengalihkan perhatian	Kesulitan untuk menghibur atau kenyamanan
Total Skor 0-10			

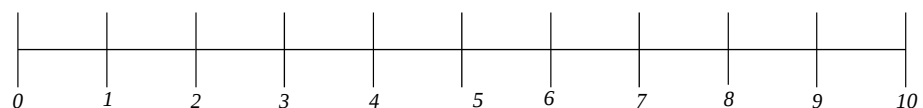
5) Skala Peringkat Intensitas Nyeri Analog

Pain Intensity Rating Scale



Katakan pada pasien untuk menunjukkan pada garis, dimana rasa nyeri itu terasa jika dibentangkan dalam garis antara tidak nyeri dengan nyeri sekali.

6) Skala Peringkat Nyeri Secara Grafik



7) Skala Peringkat Nyeri Secara Verbal

0 = *No Pain*

0 = *No Pain*

1 = *Worst Possible Pain*

100 = *Worst Possible Pain*

6. Hubungan Nyeri Punggung dengan Senam *Gym ball*

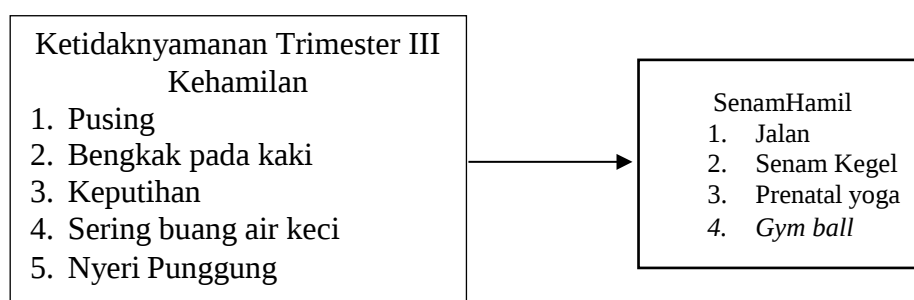
Menurut Hutahaeen (2013), nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan sistem musculoskeletal yang terjadi akibat pembesaran payudara dan rotasi anterior panggul memungkinkan untuk terjadinya lordosis, sehingga ibu sering mengalami nyeri di bagian punggung dan pinggang karena mempertahankan posisi stabil, beban meningkat pada otot punggung dan kolumna 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 (Anggraini, 2022:171).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri (2022:54) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *gymball* atau *birth ball* 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) yang menunjukkan bahwa penggunaan *gymball* selama hamil dapat mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil dan dapat mengurangi kecemasan dan proses kemajuan/proses penurunan kepala, serta mengurangi lamanya persalinan pada kala 1 serta meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung khususnya bagi ibu hamil trimester III.

B. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka teori penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Skema 2.1 Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori, maka kerangka konsep penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Skema 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil-hasil penelitian, maka hipotesis ini dapat benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2018:105).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

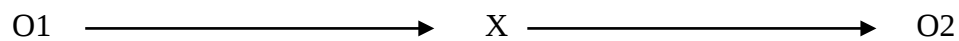
Ha : Senam *gym ball* efektif mengatasi nyeri punggung pada trimester III kehamilan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini pra eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan tertentu, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O1 : Pengamatan kelompok sebelum dilakukan senam *gym ball*

O2 : Pengamatan kelompok setelah dilakukan senam *gym ball*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yaitu sebanyak 15 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yaitu sebanyak 15 orang.

a. Kriteria Sampel

Adapun kriteria sampel penelitian adalah sebagai berikut :

1) Kriteria Inklusi

- a) Ibu hamil trimester III
- b) Bersedia menjadi responden
- c) Dapat berkomunikasi dengan baik
- d) Bersedia mengikuti kelas ibu hamil senam *gym ball* selama 4x pertemuan.

2) Kriteria Eklusi

- a) Ibu hamil dengan penyulit seperti plasenta previa
- b) Ibu hamil dengan komplikasi seperti preeklampsia
- c) Ibu hamil yang tidak mengikuti 4x latihan (*subjek drop out*).

b. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh ibu hamil trimester III dijadikan responden penelitian.

c. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 15 orang.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Rokan Timur Kecamatan Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

2. Periode Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 01 s.d 31Maret 2023.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti variabel tunggal yaitu variabel *pra-post test senam gym ball*.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, pengamatan secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Umur	Usia ibu dihitung sejak ibu dilahirkan sampai berulang tahun.	Kuesioner	1. <20 Tahun 2. 20-35 Tahun 3. >35 Tahun	Ordinal
2.	Paritas	Jumlah anak yang pernah dilahirkan ibu.	Kuesioner	1. Primipara 2. Multipara	Ordinal
3.	Pendidikan	Pendidikan formal terakhir yang pernah dijalani ibu.	Kuesioner	1. SMP 2. SMA 3. PT	Ordinal
4.	Pekerjaan	Kegiatan yang dilakukan ibu untuk memperoleh penghasilan.	Kuesioner	1. IRT 2. Bekerja	Ordinal
5.	Nyeri Punggung Pada Trimester III Kehamilan	Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dinilai berdasarkan jumlah skor yang diperoleh dari kuesioner <i>comparative scale</i> nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam <i>gym ball</i> sebanyak 4 kali	Kuesioner	0-10 1. <i>Pre</i> 2. <i>Post</i>	Ratio

F. Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden yang diperoleh dari hasil kuesioner penelitian yang disebarkan kepada responden.

2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh laporan Puskesmas yaitu berupa laporan jumlah ibu hamil dan identitas ibu hamil trimester III yang ada di Desa Rokan Timur Wilayah Kerja Puskesmas Rokan IV Koto I.

G. Teknik Pengumpulan Data

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.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *comparative scale*.

I. Pengolahan Data

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya diolah dengan menggunakan komputer melalui proses sebagai berikut:

1. *Editing*

Memeriksa daftar isian dengan tujuan agar data yang dimasukkan dan diolah secara benar hingga pengolahan data dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti.

2. *Coding*

Dengan memberikan kode dan angka tertentu pada kuesioner untuk mempermudah mengadakan tabulasi dan analisa data.

3. *Entering*

Memasukkan kode dari jawaban responden ke dalam program atau *software* komputer untuk diolah dengan program komputer.

4. *Tabulating*

Setelah dilakukan *entering* data, data diteliti untuk mendapatkan jumlah dan frekuensi dari data. Selanjutnya dimasukkan ke dalam tabel distribusi untuk melakukan analisa data.

J. Analisis Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *T-dependent*. Uji T pada variabel dependen yaitu skala nyeri digunakan untuk melihat perbandingan rata-rata skor skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dan perubahan skor skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.