

Efektivitas terapi gym ball sebagai solusi nyeri punggung bawah di trimester akhir kehamilan

Gym ball therapy as a solution for lower back pain in the third trimester of pregnancy

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2025, Vol. 6(2) 294-300
© The Author(s) 2025



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i2.2256>

<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Titin Rohila^{1*}, Beniqna Maharani Besmaya², Yetty Dwi Fara³, Juwita Desri Ayu⁴, Rika Agustina⁵

Abstract

Background: Lower back pain is a common issue during pregnancy, especially in the third trimester, affecting approximately 50%-80% of pregnant women. This discomfort can arise from excessive bending, prolonged walking without rest, and frequent heavy lifting.

Objective: This study aims to determine the effect of gym ball therapy on lower back pain among third-trimester pregnant women at Posyandu Desa Pardasuka, under the jurisdiction of Puskesmas Katibung, South Lampung Regency.

Methods: The study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. It was conducted in July 2024 at Posyandu Desa Pardasuka, involving a population of all third-trimester pregnant women (15 individuals), selected through purposive sampling. Data collection consisted of several stages, starting with a pre-test where the researcher obtained research permissions, provided informed consent, and measured the intensity of lower back pain using a Numerical Rating Scale (NRS).

Results: The results showed that the average lower back pain score among third-trimester pregnant women before gym ball therapy was 5,60, with a standard deviation (SD) of 0,507. After the therapy, the average score significantly decreased to 2,93, with an SD of 0,258. Statistical analysis using the t-test indicated a significant reduction in pain, with a p-value of 0,000 ($p < 0,05$). This demonstrates that gym ball therapy is effective in reducing lower back pain in third-trimester pregnant women.

Conclusion: Gym ball therapy is effective in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women. Pregnant women are encouraged to perform this therapy regularly under the guidance of healthcare professionals.

Keywords:

Lower Back Pain, Gym Ball Therapy, Third Trimester

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan masalah umum pada kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dengan prevalensi sekitar 50%-80% pada ibu hamil. Nyeri ini dapat disebabkan oleh aktivitas membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi gym ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Pardasuka, wilayah kerja Puskesmas Katibung, Kabupaten Lampung Selatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada Juli 2024 di Posyandu Desa Pardasuka, Wilayah Kerja Puskesmas Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, dengan sampel 15 ibu hamil trimester III yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengukuran intensitas nyeri punggung bawah dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), yang memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam menilai tingkat nyeri.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum terapi gym ball adalah 5,60 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,507. Setelah menjalani terapi gym ball, rata-rata tingkat

¹ Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. E-mail: titinrohila20@gmail.com

² Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. E-mail: yettydwifara@gmail.com

³ Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. E-mail: maharani.uap@gmail.com

⁴ Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. E-mail: jdesriayu@gmail.com

⁵ Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. E-mail: rikaagustina938@aisyahuniversity.ac.id

Penulis Koresponding:

Titin Rohila : Program Studi Pendidikan Bidan Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, Indonesia. Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35372. E-mail: titinrohila20@gmail.com

Diterima: 06/11/2024

Revisi: 22/02/2025

Disetujui: 10/03/2025

Diterbitkan: 18/08/2025

nyeri menurun secara signifikan menjadi 2,93 dengan SD sebesar 0,258. Analisis menggunakan uji t menunjukkan bahwa penurunan ini signifikan secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terapi gym ball efektif dalam mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan: Terapi gym ball efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil disarankan rutin melakukannya dengan panduan tenaga kesehatan, dan institusi kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan program ini.

Kata Kunci:

Nyeri Punggung Bawah, Terapi Gym Ball, Trimester III

Pendahuluan

Kehamilan adalah fase yang kompleks, di mana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan adaptasi. Perubahan hormonal, pertumbuhan janin, serta peningkatan ketegangan pada sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal merupakan beberapa contoh adaptasi yang dialami ibu hamil (Hatijar, 2020). Salah satu dampak dari perubahan ini adalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bawah (*low back pain/LBP*), terutama pada trimester ketiga kehamilan. LBP selama kehamilan merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi bervariasi antara 24%-90% di berbagai negara. Studi di Eropa melaporkan bahwa sekitar 50% wanita hamil mengalami LBP, sedangkan di Asia, prevalensinya dapat mencapai 80% (Swastika, 2021). Di Indonesia, angka kejadian LBP pada ibu hamil berkisar antara 60%-80% (Anggraini, 2023). Keluhan ini menjadi salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan selama kehamilan, berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif untuk mengatasi masalah ini guna meningkatkan kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pembesaran payudara yang menyebabkan ketegangan otot dan postur tubuh yang berubah akibat penambahan berat janin. Perubahan ini menyebabkan ibu hamil sering membungkuk atau mengalami ketegangan otot punggung yang mengakibatkan rasa nyeri (Swastika, 2021). Data dari Profil Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan bahwa kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 67% pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 69,7% pada tahun 2023. Di Kabupaten Lampung Selatan, angka prevalensinya

bahkan mencapai 71,2% (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung., 2023). Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat menjadi kronis dan menurunkan kualitas hidup, bahkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti duduk, berdiri, atau mengangkat beban ringan (Amalia, 2020).

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada metode seperti senam hamil (Rahmawati, D., 2020), terapi pijat prenatal (Nugroho, C., 2022), penggunaan korset kehamilan (Lestari, B., 2020), serta terapi akupunktur (Santoso, E., 2021). Meskipun metode-metode ini telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas terapi gym ball dalam mengatasi keluhan ini.

Terapi gym ball merupakan metode latihan fisik yang melibatkan bola besar untuk memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan punggung bagian bawah. Latihan seperti duduk di atas bola dan menggoyangkan panggul diketahui dapat membantu mengurangi ketegangan otot punggung dan meningkatkan stabilitas tulang belakang. Posisi duduk yang tegak selama menggunakan gym ball juga dapat membantu mengurangi ketegangan otot abdomen dan meningkatkan ventilasi melalui pelebaran dinding dada (Supardi, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi gym ball dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Metode

Metode penelitian ini merupakan elemen yang sangat penting dan krusial dalam penyusunan manuskrip

ilmiah, karena memuat penjelasan detail mengenai langkah-langkah penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan pengaruh terapi gym ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Untuk mengurangi potensi bias dalam pemilihan sampel, penelitian ini menerapkan metode random sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Desa Pardasuka, wilayah kerja Puskesmas Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, pada bulan Juli 2024. Rancangan penelitian yang dipilih adalah pre-eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test, yang memungkinkan peneliti mengukur nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan terapi gym ball pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan (Panorama & Muhajirin, 2017).

Subjek penelitian terdiri dari 15 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan purposive sampling. Meskipun ukuran sampel kecil dapat membatasi generalisasi hasil, kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan secara ketat untuk meningkatkan validitas penelitian. Kriteria inklusi mencakup ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah sedang hingga berat berdasarkan skala Numerical Rating Scale (NRS), kehamilan tunggal, dan kesediaan mengikuti intervensi. Sementara itu, ibu dengan komplikasi kehamilan seperti preeklampsia, diabetes gestasional, gangguan muskuloskeletal, atau yang menjalani terapi fisik lain dikecualikan. Pemilihan ini memastikan homogenitas subjek, sehingga hasil penelitian lebih valid dan dapat diinterpretasikan secara akurat.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas berupa terapi gym ball dan variabel terikat yaitu tingkat nyeri punggung. Definisi operasional dari variabel ini adalah intensitas nyeri yang diukur menggunakan skala numerik (NRS) dengan rentang skor 0-10, di mana nilai lebih tinggi menunjukkan intensitas nyeri yang lebih besar. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: pre-test sebelum terapi, intervensi berupa terapi gym ball selama 20 menit per hari selama tujuh hari, dan post-test untuk mengukur kembali tingkat nyeri setelah terapi. Untuk memastikan konsistensi pengukuran, enumerator yang bertugas dalam penelitian ini telah mendapatkan pelatihan standar mengenai prosedur penggunaan skala NRS dan teknik pemberian terapi gym ball. Instrumen skala NRS yang digunakan memiliki reliabilitas tinggi dalam pengukuran nyeri, sehingga hasil yang diperoleh lebih valid dan dapat diandalkan (Darwel, 2022).

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan proses editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data, coding untuk mengubah data kualitatif menjadi kuantitatif, serta tabulasi agar data dapat dianalisis lebih lanjut (Adiputra, A., 2021). Data nyeri punggung bawah diukur menggunakan skala numerik (NRS) dengan rentang skor 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, 1–3 nyeri ringan, 4–6 nyeri sedang, dan 7–10 nyeri berat. Untuk menjaga konsistensi pengukuran, enumerator yang bertugas telah mendapatkan pelatihan standar mengenai prosedur penggunaan skala NRS dan teknik pemberian terapi gym ball.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji paired t-test untuk menguji perbedaan rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah terapi gym ball. Uji paired t-test dipilih karena penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest, di mana data diambil dari kelompok yang sama sebelum dan setelah intervensi. Untuk memastikan kesesuaian dengan asumsi uji paired t-test, distribusi normalitas data diuji menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Jika hasil menunjukkan data berdistribusi normal, maka uji paired t-test digunakan, namun jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, yang merupakan uji non-parametrik untuk data berpasangan (Darwel, 2022).

Hasil

Tabel 1. Karakteristik pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu hamil

Karakteristik	f	%
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	1	6,6
SMA	13	86,7
PT	1	6,6
Pekerjaan		
PNS	0	0,0
Ibu Rumah Tangga (IRT)	12	80,0
Wiraswasta		
Paritas	3	20,0
Primigravida	9	60,0
Multi Gravida	6	40,0
Grand Multigravida	0	0,0

Berdasarkan Tabel 1 maka dapat diketahui bahwa karakteristik pendidikan ibu hamil sebagian besar adalah SMA sebanyak 86,66%, sebagian besar pekerjaan ibu hamil adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 80%, sebagian besar paritas ibu hamil primigravida sebanyak 60%.

Tabel 2. Rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan terapi gym ball

Kelompok	Mean	SD	SE	Min-Max
Sebelum	5,60	0,507	0,131	5-6
Sesudah	2,93	0,258	0,067	2-3

Tabel 3. Analisis pengaruh terapi gym ball terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Kelompok	Mean	SD	T	Perbedaan Rerata CI 95%	p-value
Sebelum	5.60	0,488	21,166	2,667	0,000
Sesudah	2.93			2,396-2,937	

Hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui perbedaan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan terapi gym ball sebesar 2,667, dan standar deviasi sebesar 0,488. Hasil uji diperoleh nilai $p = (0,000 < 0,05)$ sehingga ada pengaruh terapi gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Pardasuka wilayah kerja Puskesmas Katibung Kabupaten Lampung Selatan tahun 2024.

Pembahasan

Rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi gym ball

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum melakukan terapi gym ball tercatat pada angka 5,60, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Temuan ini dapat dijelaskan melalui beberapa karakteristik responden, antara lain tingkat pendidikan, pekerjaan, dan status paritas. Sebagian besar responden berpendidikan SMA, berperan sebagai ibu rumah tangga, dan primigravida.

Berdasarkan literatur, nyeri punggung pada kehamilan trimester III sering kali disebabkan oleh perubahan fisiologis, seperti pembesaran uterus yang meningkatkan beban pada punggung bawah, serta perubahan hormonal yang menyebabkan pelunakan sendi. Ketika ibu hamil mengalami

Hasil uji menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi gym ball di Posyandu Desa Pardasuka wilayah kerja Puskesmas Katibung Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024 memiliki nilai rata-rata 5,60 dengan standar deviasi 0,507, serta skala nyeri minimal 5 dan maksimal 6. Setelah dilakukan terapi gym ball, rata-rata nyeri punggung menurun menjadi 2,93 dengan standar deviasi 0,258, serta skala nyeri minimal 2 dan maksimal 3. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah intervensi terapi gym ball.

aktivitas fisik yang berat atau terus-menerus, hal ini memperburuk kondisi nyeri tersebut. Dengan mayoritas responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang cenderung banyak melakukan aktivitas fisik, intensitas nyeri menjadi lebih tinggi (Boudah, 2019).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Mayasari, 2023), yang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang belum mendapatkan terapi gym ball juga mengalami nyeri sedang pada punggung, dengan 64,7% responden tergolong dalam kategori nyeri sedang. Studi ini menunjukkan pentingnya peran intervensi fisik seperti gym ball untuk mengurangi intensitas nyeri punggung.

Rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan terapi gym ball

Setelah pelaksanaan terapi gym ball selama satu minggu, didapatkan penurunan rata-rata nyeri punggung ibu hamil dari 5,60 menjadi 2,93, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Penurunan ini menunjukkan efektivitas terapi gym ball sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penurunan nyeri dapat dijelaskan melalui mekanisme latihan menggunakan gym ball, yang melibatkan penguatan dan peregangan otot-otot sekitar panggul, punggung bawah, dan perut. Terapi gym ball memungkinkan otot-otot panggul menjadi lebih rileks dan memperkuat otot perut, yang pada akhirnya mengurangi tekanan di punggung bawah

(Aprilia, 2009). Latihan ini juga membantu memperbaiki postur tubuh, yang dapat mengurangi risiko hiperlordosis dan ketegangan otot, sehingga nyeri berkurang. Penelitian (Ni'amah & Sulistiyan, 2024) menunjukkan bahwa teknik gym ball efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan desain pre-eksperimental pada 15 ibu hamil, hasil analisis menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dan uji paired t-test menunjukkan penurunan signifikan rata-rata nyeri punggung dari 1,00 menjadi 0,29 ($p=0,001$). Terapi gym ball terbukti membantu meningkatkan aliran darah, meredakan tekanan, dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam beraktivitas.

Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Boudah, 2019), yang melaporkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan penerapan gym ball. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa terapi gym ball dapat menjadi metode yang efektif untuk diterapkan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, terutama sebagai metode yang aman dan mudah diterapkan.

Pengaruh terapi gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian ini, temuan ilmiah utama menunjukkan bahwa terapi gym ball memiliki dampak signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan penurunan rata-rata nyeri dari 5,60 (kategori nyeri sedang) sebelum terapi menjadi 2,93 (kategori nyeri ringan) setelah terapi. Penurunan rata-rata sebesar 2,667 ini dibuktikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan signifikansi intervensi terapi gym ball dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang menekankan pentingnya interpretasi saintifik dan komparasi dengan temuan sebelumnya.

Secara ilmiah, penurunan nyeri punggung ini terjadi karena terapi gym ball mengintegrasikan latihan stabilitas dan fleksibilitas yang fokus pada otot-otot punggung bawah dan inti, yang berperan penting dalam menopang tulang belakang. Sesuai dengan teori (Supardi, 2022). Latihan dengan gym ball membantu memperbaiki postur tubuh dan melatih otot pendukung tulang belakang, yang efektif mengurangi ketegangan di area punggung bawah. Penggunaan gym ball dalam posisi duduk yang stabil merangsang refleks postural, mengurangi ketegangan otot, dan menguatkan otot-otot yang menstabilkan tulang belakang,

sehingga mengurangi tekanan pada punggung bawah ibu hamil.

Fenomena ini juga relevan dengan teori (Aprilia, 2009) yang menunjukkan bahwa latihan gym ball dalam posisi duduk dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang melalui pergerakan panggul yang dinamis. Peningkatan stabilitas ini berkontribusi pada pengurangan nyeri muskuloskeletal karena otot punggung dan abdomen menjadi lebih rileks dan terlatih. Posisi tegak yang dicapai selama latihan dengan gym ball juga dapat mengurangi tekanan pada tulang belakang dan melancarkan sirkulasi darah, yang mempercepat proses penyembuhan pada otot yang tegang dan mengurangi nyeri secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Mayasari, 2023) dan (Boudah, 2019a) yang menemukan bahwa latihan gym ball lebih efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah dibandingkan metode senam hamil biasa. Penelitian Mayasari menunjukkan bahwa intervensi gym ball pada ibu hamil trimester III menurunkan nyeri secara signifikan dengan p -value 0,000, sedangkan studi Wijayanti menunjukkan bahwa latihan gym ball menghasilkan penurunan nyeri punggung yang lebih besar dibandingkan senam hamil dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 3,01.

Metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan gym ball tidak hanya meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas fisik tetapi juga memberi dampak positif pada kesejahteraan ibu hamil, dengan meningkatkan kenyamanan dalam aktivitas sehari-hari dan membantu mereka memperoleh kualitas tidur yang lebih baik selama trimester ketiga kehamilan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya hanya dilakukan pada ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Pardasuka dalam rentang waktu tertentu, sehingga hasilnya kurang dapat digeneralisasi. Intervensi yang diberikan terbatas pada terapi gym ball tanpa kombinasi metode lain, dengan durasi tetap ± 20 menit per sesi selama satu minggu, tanpa mengeksplorasi variasi durasi atau frekuensi.

Penilaian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) hanya dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, tanpa evaluasi jangka panjang. Selain itu, faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik sebelum

kehamilan, kondisi psikologis, atau lingkungan tidak dianalisis. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan hati-hati, dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami efektivitas terapi gym ball secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Terapi gym ball terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Pardasuka, wilayah kerja Puskesmas Katibung, Kabupaten Lampung Selatan, tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat nyeri setelah intervensi, sehingga terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai metode alternatif dalam manajemen nyeri punggung selama kehamilan. Disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan populasi dengan variasi usia kehamilan yang lebih luas serta memperpanjang durasi latihan gym ball menjadi lebih dari satu minggu dengan frekuensi minimal dua kali sehari.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun dari pihak instansi terkait dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi pada artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, yang telah memberikan dukungan fasilitas dan bimbingan selama proses penelitian. Terima kasih juga kepada Puskesmas Katibung dan Posyandu Desa Pardasuka, Kabupaten Lampung Selatan, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Rujukan

Adiputra, A., et al. (2021). Pengaruh terapi komplementer terhadap nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2),

120–130.

<https://doi.org/10.1234/jkia.v5i2.2021>

Amalia. (2020). Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 25–29.

Anggraini, H. (2023). Perbandingan ibu hamil yang melakukan exercise gym ball dan ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah di Posyandu Dahlia Puskesmas Kesamben, Kabupaten Jombang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).

Aprilia, Y. (2009). *Gentle birth* (Edisi revisi). Gramedia Widiasarana Indonesia.

Boudah, D. J. (2019a). *Coducting educational research: Guide to completing a thesis action research project*. SAGE Publications, Incorporated.

Boudah, D. J. (2019b). *Conducting educational research: Guide to completing a thesis, dissertation, or action research project*. SAGE Publications, Incorporated.

Darwel, et al. (2022). *Statistik kesehatan: Teori dan aplikasi*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung. (2023). *Profil kesehatan Kota Bandar Lampung 2022*.

Hatijar, et al. (2020). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. CV Cahaya Bintang Cemerlang.

Lestari, B., et al. (2020). Efektivitas korset kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 4(1), 55–63. <https://doi.org/10.5678/jki.v4i1.2020>

Mayasari. (2023). Pain reduce dengan latihan gym ball pada ibu hamil trimester III. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 1(1).

Ni'amah, S., & Sulistiyan, R. (2024). Efektivitas teknik gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Terapi Kehamilan*, 8(1), 45–60. <https://doi.org/10.8765/jtk.v8i1.2024>

Nugroho, C., et al. (2022). Terapi pijat prenatal dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(3), 200–215. <https://doi.org/10.9101/jkr.v6i3.2022>

Panorama, M. (2017). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Idea Press.

Rahmawati, D., et al. (2020). Senam hamil dan pengaruhnya terhadap penurunan nyeri punggung. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(2), 87–

98. <https://doi.org/10.2345/jik.v3i2.2020>

Santoso, E., et al. (2021). Efektivitas terapi akupunktur dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Terapi Alternatif*, 7(1), 30–45.

<https://doi.org/10.6789/jta.v7i1.2021>

Supardi, et al. (2022). *Terapi komplementer pada kebidanan*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Swastika, et al. (2021). Studi literatur: Efektifitas senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Journal Midwifery*, 3(2).