

21 Mar 2022

by margamudesy0400 1

Submission date: 21-Mar-2022 09:18AM (UTC-0700)

Submission ID: 1789341521

File name: penelitian_birth_ball.docx (26.88K)

Word count: 2603

Character count: 15874

1 Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Risa Safitri, Desmawati

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

1 ABSTRACT

Back pain is a complaint that is often experienced by pregnant women, especially in the third trimester. The birth ball is a simple non-pharmacological physical therapy that uses a ball. Pregnant women in their third trimester may benefit from a maternity ball treatment to reduce back pain caused by significant weight gain and a larger belly as their pregnancy progresses. The purpose is to see whether the use of birth balls could help pregnant women with low back pain in the third trimester. Researchers used a one group pretest-posttest technique in this study, giving respondents a pretest before performing birth ball treatment to assess the degree of initial pain in third trimester pregnant women and posttest after the intervention to determine the degree of initial pain. . The data collection process lasted for seven days. . Research participants were pregnant women in the third trimester who live in the Puskesmas area of Cikembar Village, Cikembar District, Sukabumi Regency. The Participants were the third trimester pregnant women with a total of 27 pregnant women who met the research requirements in Cikembar Village, Cikembar District, Sukabumi Regency. This study used a Purposive sampling, Univariate and bivariate data analysis. Pain scale for pregnant women was determined using univariate analysis before and after the intervention. The Wilcoxon test was used in bivariate analysis to test the effect of birth ball use on pregnant women. Based on the Wilcoxon Test, the p value is 0.000, which shows the birth ball has an influence on the decrease in discomfort on every pregnant woman's back in the third trimester.

Sakit pinggang menjadi suatu keluhan yang selalu dialami ibu hamil, terutama saat trimester ketiga. Bola kelahiran adalah terapi fisik sederhana non-farmakologis yang menggunakan bola. Wanita hamil di trimester ketiga mereka dapat mengambil manfaat dari perawatan bola bersalin untuk mengurangi sakit punggung dikarenakan naiknya berat badan secara signifikan dan juga perut menjadi lebih besar saat kehamilan mereka berlanjut. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk memperhatikan penggunaan birthball dapat membantu para ibu-ibu hamil dengan nyeri pada punggung bagian bawah saat trimester ketiga. Peneliti menggunakan teknik *one group pretest-posttest*, memberikan responden *pretest* saat sebelum menggunakan perawatan birthball untuk menilai para ibu hamil pada derajat nyeri saat di awal trimester ketiga dan *posttest* setelah intervensi untuk mengetahui derajat nyeri awal. Proses pengumpulan data berlangsung selama tujuh hari. Ibu yang hamil pada trimester ke III akan menjadi partisipan dalam penelitian ini yaitu yang berdomisili pada daerah Puskesmas Desa Cikembar Kecamatan Cikembar, Sukabumi. Partisipan yang akan ikut dalam penelitian adalah ibu yang hamil pada Trimester ke III dengan jumlahnya adalah 27 (dua puluh tujuh) ibu yang hamil dan memenuhi persyaratan dalam penelitian di Desa Cikembar Kecamatan Cikembar Kabupaten Sukabumi. Penelitian akan menggunakan Purposive Sampling yang digunakan sebagai pendekatan sampel. Kemudian penelitian ini juga akan menggunakan analisis data bivariat dan univariat. Skala nyeri ibu

hamil ditentukan dengan menggunakan analisis univariat sebelum dan sesudah intervensi. Uji Wilcoxon digunakan dalam analisis bivariat untuk menguji pengaruh penggunaan birth ball pada ibu hamil. Berdasarkan Uji Wilcoxon, nilai p yaitu 0,000, yang menunjukkan birth ball memiliki pengaruh terhadap penurunan rasa yang tidak nyaman pada setiap punggung ibu yang hamil di trimester ketiga.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu masa yang berawal pada konsepsi dan diakhiri dengan kelahiran janin. Jangka waktu kehamilan secara rata-rata berlangsung selama 280 (dua ratus delapan puluh hari) atau 40 minggu sejak hari pertama menstruasi sebelumnya (Walyani, 2015). Seseorang yang sedang hamil akan mengalami perubahan yang akan membuat dirinya tidak nyaman, namun kenyamanan tersebut merupakan hal yang normal bagi wanita hamil.

Low back pain (LBP) didefinisikan sebagai ketidaknyamanan yang dirasakan pada punggung bagian bawah ibu hamil pada trimester ketiga dari vertebra torakalis akhir (T12) hingga vertebra sakral pertama (S1), menurut *The International Association for the Study of Pain*. (IASP) (Guyton, 2007). Rinta (Rinta, 2013). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan penyakit yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pertumbuhan pada rahim serta meningkatnya berat, yang mengakibatkan otot lebih keras bekerja, memberikan tekanan pada otot dan persendian (Tyastuti, 2016).

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil secara fisiologis akan berdampak pada sisi psikologis ibu hamil. Dampak psikologis ibu hamil di trimester pertama dapat berupa membenci kehamilannya, mengalami kecemasan serta melakukan penolakan terhadap kehamilannya (Hani, Kusbandiyah dan Tulifah, 2011). Perubahan pada trimester kedua dapat berupa munculnya hemoroid dan striae gravidarum. Pada trimester kedua ini dampak ketidaknyamanan dalam segi psikologis akan berkurang dibandingkan dengan trimester pertama.

Perubahan fisiologis pada trimester ketiga ditandai dengan adanya peningkatan produksi keringat akibat peningkatan dari kelenjar apocrine. Sesak nafas dan juga sembelit dapat dialami oleh ibu hamil pada saat trimester karena diafragma yang berdesakan, nyeri pada punggung dan mengalami varises. Ibu hamil pada trimester ini juga mengalami ketidaknyamanan pada psikologis yaitu sikap ibu dan rasa khawatir untuk menghadapi persalinan.

Trimester ketiga kehamilan kadang-kadang disebut sebagai "fase menunggu" dalam hal kewaspadaan. Wanita hamil mulai mengenali bayi mereka sebagai makhluk yang berbeda saat ini, dan mereka merasa tidak sabar akan kelahiran bayinya. Penderitaan secara fisik dialami oleh ibu hamil karena merasa tidak nyaman dan tidak menarik. Akibatnya, bantuan pasangan diperlukan. Peningkatan hasrat seksual, yang berkurang pada trimester kedua ketika perut yang membesar menjadi halangan untuk berhubungan (Darma, Idaman and Zaimy, 2021).

Pada kehamilan di usia 5-7 bulan terdapat 47% – 60% ibu hamil merasakan nyeri punggung dan mengeluhkannya. Nyeri pada ibu hamil datang saat malam hari dan banyak terasa saat telah memasuki trimester ketiga. Nyeri

punggung bawah pada kehamilan pertama berdasarkan prevalensi mencapai 16,7%, saat trimester ke II mencapai 31,3% dan trimester ketiga mencapai 53%. Hal tersebut memperlihatkan ibu hamil pada trimester ketiga banyak mengalami nyeri pada bagian punggung (Ayanniyi, Nudamajo and Mbada, 2016). Amy (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil yang mengatakan bahwa dirinya mengalami nyeri punggung bawah dan hal tersebut terjadi sejak trimester pertama dan terus meningkat sampai trimester ketiga.

Ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung disebabkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Postur tubuh yang berubah tersebut berupa peningkatan berat badan secara bertahap. Hal tersebut menyebabkan gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga aktivitas ibu hamil selama proses kehamilan menjadi terhambat. (Richens, Smith and Leddington, 2010).

Farmakologi dan non farmakologi merupakan suatu terapi yang dimanfaatkan dalam mengurangi nyeri beragam jenisnya seperti pemberian agen antiinflamasi, non steroid serta analgesik diberikan untuk terapi farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan antara lain hipnosis, yoga, akupresue, relaksasi, aromaterapi, mendengarkan musik, kompres dingin, kompres hangat serta menggunakan *birth ball* (Bobak, Lowdermilk and Jensen, 2004)

Salah satu pendekatan untuk membantu ibu meringankan ketidaknyamanan selama persalinan dan melahirkan adalah dengan menggunakan bola bersalin. Dengan kata lain berpotensi mempercepat persalinan dan melebarkan panggul. Melahirkan adalah peristiwa penting dalam kehidupan banyak wanita, dan dampak rasa sakit pada peristiwa ini terbukti. Akibatnya, wanita, keluarga mereka, dan profesional perawatan kesehatan berpikir tentang rasa sakit dan bagaimana menghadapinya (Raidanti and Mujianti, 2021).

Bola besar atau biasa disebut dengan birth ball adalah bola yang memiliki ukuran besar yang secara rutin dipakai selama masa kelahiran di rumah sakit dan klinik di seluruh Amerika Serikat. Namun ternyata *birth ball* ini juga bisa dimanfaatkan untuk meredakan nyeri pada ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu nifas tanpa perlu obat-obatan. (Lailiyana et al., 2017). Di Indonesia pemakaian bola besar untuk ibu hamil masih terbilang jarang, namun seiring berjalannya waktu hal ini mulai diperkenalkan kepada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Februari 2021 menggunakan wawancara tidak terstruktur di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Kabupaten Sukabumi menunjukkan bahwa 9 dari 12 ibu hamil yang diwawancarai telah memasuki usia kehamilan trimester ketiga dan mengalami nyeri punggung. Hasil wawancara pada ibu hamil tersebut menunjukkan bahwa upaya non farmakologi yang dilakukan saat ibu hamil mengalami nyeri punggung adalah melakukan relaksasi napas dalam. Seluruh ibu hamil mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan relaksasi menggunakan *birth ball*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cikembar, Sukabumi.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode *one pretest-posstest*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest sebelum melakukan intervensi dan memberikan posttest setelah intervensi dilakukan. Dalam hal ini intervensi yang digunakan adalah *birth ball*. Pretest dan posttest dipakai untuk memahami skala nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi gym ball diberikan. Fahrudin (2018) menyebutkan bahwa terapi *birth ball* dilakukan sebanyak dua kali selama satu bulan. Hasil pengukuran nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi akan dibandingkan antar responden.

Pengambilan data penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2021 sampai bulan Juni 2021. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Desa Cikembar, Kecamatan Cikembar, Kabupaten Sukabumi. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikembar yaitu sebanyak 48 orang. Perhitungan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik *purposive sampling*. Sampel dihitung menggunakan aplikasi *Gpower* dengan menggunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% .

Informed consent, SOP Terapi *birth ball*, dan kuesioner digunakan dalam penelitian ini, dengan bagian pertama berfokus pada data pribadi responden. Kuesioner *Nordic Body Map*, yang memiliki peta tubuh manusia yang disusun menjadi banyak bagian, adalah bagian kedua dari kuesioner. Alat penelitian ketiga adalah kuesioner yang mengukur keparahan nyeri; dalam situasi ini, peneliti menggunakan kuesioner NRS.

Data penelitian diambil dengan cara memberikan intervensi pada ibu hamil trimester ketiga selama tujuh hari berturut-turut. Skala nyeri yang dilaporkan oleh ibu hamil diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data univariat dan bivariat digunakan oleh para peneliti. Proporsi skala nyeri ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi ditentukan dengan analisis univariat. Pengaruh intervensi *birth ball* terhadap penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi ditentukan dengan menggunakan analisis bivariat dan uji *T Dependent*.

HASIL

Ini adalah penelitian eksperimental di mana intervensi diberikan kepada satu kelompok tanpa membandingkan dengan kelompok lain (kelompok kontrol). Penelitian ini memakan waktu empat minggu untuk diselesaikan. Data dikumpulkan dua kali seminggu dengan total delapan kali selama empat minggu.

Tabel 1

Gambaran Rata-Rata Usia Ibu Hamil dan Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikembar Tahun 2021 (n=27)

Karakteristik	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviasi
Usia Ibu Hamil	29,85	29,00	24	39	5,376
Usia Kehamilan	36,33	38,00	32	40	2,646

Sumber : Data Peneliti, 2021

Data diatas merupakan gambaran yang diambil berdasarkan rata - rata usia kehamilan pada ibu hamil di masa trisemester III terlihat di tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikembar rata-rata memiliki usia 29 tahun, dengan usia termuda 24 tahun dan usia tertua 39 tahun. Usia kehamilan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikembar rata-rata berusia 36 bulan dengan usia kehamilan termuda 32 minggu dan tertua 40 minggu.

Hasil pengukuran skala nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan terapi birth ball adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikembar mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri sebesar 4-6.

Hasil pengukuran nyeri setelah ibu hamil diberikan intervensi menunjukkan bahwa nyeri pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikembar sebagian besar turun menjadi nyeri ringan (skala 1-3) yaitu sebanyak 17 orang (63%) dan sisanya yaitu sebanyak 10 orang masih mengalami nyeri sedang (skala 4-6)

¹
Tabel 4

Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikembar Tahun 2021 (n=27)

	N	Mean	Min	Max	Std. Deviation	Uji Wilcoxon Nilai Sig
Pre Test	27	4,37	4	5	0,492	0,000
Post Test	27	3,37	3	4	0,492	

Sumber : Data Peneliti, 2021

Uji Wilcoxon digunakan untuk memahami dampak dari pengaplikasian birth ball berhubungan dengan nyeri pada ibu bagian punggung bawah di masa kehamilan trimester III.

Jika nilai nilai Sig <0,05 pada hasil uji dinyatakan signifikan, namun apabila memiliki nilai Sig > 0,05 akan dinyatakan signifikan dan Jika nilai Sig = 0,000 dari hasil uji akan memberikan kesimpulan bahwa nilai tersebut adalah <0,05. dari nilai-nilai yang telah dijelaskan yang telah didapatkan dari hasil uji memberikan kesimpulan bahwa pengaruh yang akan diberikan pada penggunaan birth ball di masa kehamilan sangatlah penting dan berpengaruh banyak pada rasa nyeri punggung ibu hamil bagian bawah.

Skala 4 dengan nilai terendah di skala 3 dan nilai tertinggi di skala 5 merupakan skala pada rata rata di Puskesmas Cikembar yang membahas mengenai skala nyeri di trimester III pada bagian punggung ibu hamil. Rata rata di

Puskesmas Cikembar yang membahas mengenai skala nyeri di trimester III pada bagian punggung ibu hamil memberikan nilai pada skala 3 serta nilai skala maksimalnya adalah skala 4 dan skala minimal adalah skala 3. akibat hal tersebut memberikan pendapat yang berbeda pada skala nyeri ibu hamil bagian punggung yang memasuki masa trimester ke III sesudah ataupun sebelum dan akan diberikan birth ball apabila ibu hamil memiliki skala 1.

PEMBAHASAN

Diana berpendapat pada tahun 2019 bahwa ibu hamil memiliki postur tubuh yang bervariasi dan akan terus berupa apabila bertambahnya usia kehamilan pada ibu yang mengandung. postur tubuh dari ibu hamil akan terus berubah dan menyesuaikan untuk mengakomodasi rahim yang dalam masa perkembangan. nyeri pada ibu hamil bagian punggung akan selalu terjadi terutama memasuki masa bertambahnya usia pada kandungan ibu. hal ini juga dipengaruhi oleh tekanan punggung wanita yang hamil, beban rahim yang menambah, dan kehamilan yang berlanjut.

Utami dan Ari Shanti pada tahun 2021 memberikan pendapatnya bahwa pendekatan alternatif atau non-farmakologis digunakan oleh birth ball sebagai alat untuk meredakan ketidaknyamanan pada ibu hamil yang memasuki trimester ketiga. penggunaan birth ball juga sering digunakan oleh para ibu hamil dengan tujuan untuk memberikan rasa nyaman dan meredakan nyeri apabila sudah dekat dengan waktu persalinan. rasa ketakutan, ketegangan dan kecemasan akan dirasakan oleh ibu hamil apabila sudah dilanda rasa nyeri pada bagian punggung. ibu hamil juga akan merasakan rileks apabila menggunakan birth ball secara rutin dan terjadwal. rasa sakit akan teralihkan dan berkurangnya pikiran negatif.

Purnama et al. pada 2019 memberikan pendapat yang ditemukannya pada penelitiannya yang membahas mengenai penggunaan birth ball akan memiliki pengaruh yang amat terlihat terhadap persepsi kenyamanan yang dirasakan ibu hamil. Apabila seorang ibu hamil menggunakan birth ball saat melahirkan adalah salah satu dari beberapa cara yang digunakan untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada saat bersalin.

Fadmiyanor et al. kembali memberikan pendapatnya pada tahun 2018 dalam penelitiannya yang kembali dilakukannya memberikan kesimpulan serta hasil bahwa setelah pemakaian yang rutin pada metode birth ball, akan ada perubahan tingkat rasa nyaman yang berkurang pada tahap awal persalinan. Birth ball merupakan salah satu jenis pengalihan dan memberikan rasa ringan akan rasa sakit yang dialami oleh ibu hamil pada masa bersalin. Apabila birth ball diberikan dan digunakan oleh ibu hamil, namun fokus ibu terganggu, inilah yang akan memberikan akibat perhatian ibu hamil dipalingkan dari kurang

nyaman yang dirasakan tersebut. Respon dari sebuah rasa nyeri ibu akan dipengaruhi pada perhatian yang jauh lebih besar dan secara bersamaan dengan peningkatan rasa kurang nyaman. Wanita hamil yang merasakan kesakitan dan perhatiannya teralihkan akan memberikan rasa fokus kembali dan ibu akan perhatian mereka pada hal lain, mengurangi kesadaran mereka akan penderitaan yang mereka alami.

Irawati et al. memberikan pendapatnya di tahun 2019 dalam penelitiannya yang memberikan kesimpulan bahwa jumlah responden yang merasakan rasa nyeri yang memberikan ketidaknyamanan dan rasa mengganggu akan menurun pada wanita hamil yang menerima terapi dibandingkan dengan wanita yang tidak mendapatkan terapi akan mendapatkan rasa yang mengganggu dan akan merasakan ketidaknyamanan. Bergoyang di atas birth ball dan duduk yang tenang di sebuah birth ball merupakan salah satu jenis perawatan. *Birth ball* dipercayakan akan bisa memberikan penurunan pada tingkat nyeri pada ibu hamil yang sedang dalam proses persalinan terutama pada saat kala 1 fase aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dari sebuah penelitian singkat yang telah dijelaskan diatas, dapat diberikan kesimpulan terhadap penggunaan *birth ball* akan selalu membantu meminimalkan rasa tidak nyaman dan rasa sakit pada punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dan memaksimalkan percepatan pembukaan yang dijalani oleh ibu hamil pada masa persalinan.

21 Mar 2022

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.upnvj.ac.id Internet Source	9%
2	jurnal-almumtaz.blogspot.com Internet Source	1%
3	Kurniati Devi Purnamasari, Melyana Nurul Widyawati. "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019 Publication	<1%
4	ejournal.umm.ac.id Internet Source	<1%
5	Hany Ardiani, Arief Tarmansyah Iman. "GAMBARAN RUANG PENYIMPANAN DOKUMEN REKAM MEDIS RAWAT INAP", Media Informasi, 2016 Publication	<1%
6	Miratu Megasari. "Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2015 Publication	<1%

7	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
8	repositorio.ufc.br Internet Source	<1 %
9	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
10	jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id Internet Source	<1 %
11	mmipwija46.files.wordpress.com Internet Source	<1 %
12	"1st Annual Conference of Midwifery", Walter de Gruyter GmbH, 2020 Publication	<1 %
13	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
14	Whida Rahmawati, Nurwijayanti Nurwijayanti, Byba Melda Suhita. "The Effect of Pre Natal Exercise on Pain and Anxiety Third Pregnancy Primigravida in Sukomoro Public Health Center Magetan", Journal for Quality in Public Health, 2020 Publication	<1 %
15	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %

- | | | |
|----|--|------|
| 16 | Septika Yani Veronica, Desi Kumalasari, Cici Gustianingrum. "Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021
Publication | <1 % |
| 17 | hamil.co.id
Internet Source | <1 % |
| 18 | jualobatpenenangmurahbalikpapanblogspotcom.wordpress.com
Internet Source | <1 % |
| 19 | pt.scribd.com
Internet Source | <1 % |
| 20 | www.repository.poltekkes-kdi.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 21 | www.slideshare.net
Internet Source | <1 % |
| 22 | jurnalbidankestrad.com
Internet Source | <1 % |
| 23 | Dewi Taurisiawati Rahayu, Nur Hardianti Hastuti. "Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri", Jurnal Kebidanan Midwiferia, 2019
Publication | <1 % |
| 24 | e-perpus.unud.ac.id
Internet Source | <1 % |

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

21 Mar 2022

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8
