

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY.I UMUR 26 TAHUN
USIA KEHAMILAN 37 MINGGU 3 HARI DENGAN TERAPI *GYM BALL*
UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH
DI PMB NURUL APRI BANTUL**

Utari Wulandari¹, Nur Rahmawati Sholihah², Ristiana Eka Ariningtyas³

INTISARI

Latar belakang : Kehamilan merupakan proses alamiah yang mengalami banyak perubahan pada ibu yaitu fisiologis dan psikologis. Perubahan ini terjadi dari kehamilan trimester satu sampai trimester tiga. Keluhan kembali dan membuat ibu tidak nyaman di usia kehamilan 36-40 minggu. Ketidaknyamanan di trimester tiga kehamilan sering dirasakan ibu adalah nyeri punggung yang semakin sering. Menurut data Kemenkes (2019) ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung di Indonesia cukup tinggi 28,7%. Sehingga bisa diatasi dengan secara farmakologi dan non farmakologi seperti bermain *gym ball*.

Tujuan : Untuk melihat adakah pengaruh yang didapatkan ibu setelah bermain *gym ball* setiap harinya.

Hasil : Berdasarkan asuhan kebidanan berkesinambungan yang telah diberikan selama kehamilan pada Ny.I dengan diberikan terapi *gym ball* dilakukan setiap hari selama 30 menit dapat mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan Ny.I sebelum di berikan terapi *gym ball* skala nyeri 6 dengan kategori nyeri sedang dan menjadi skala nyeri 3 dengan kategori ringan.

Kesimpulan : Terapi *gym ball* telah diberikan kepada ibu dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah atau ketidaknyamanan pada trimester 3 dan dapat mengoptimalkan penurunan kepala janin.

Kata Kunci :Asuhan Kebidanan, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung, Gym Ball.

¹ Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**MIDWIFERY CARE FOR PREGNANCY FOR 26 YEAR OLD MRS. I
37 WEEKS AND 3 DAYS PREGNANT WITH GYM BALL THERAPY
TO OVERCOME LOWER BACK PAIN AT
PMB NURUL APRI BANTUL**

Utari Wulandari¹, Nur Rahmawati Sholihah² Ristiana Eka Ariningtyas

ABSTRACT

Background : Pregnancy is a natural process that undergoes many changes in the mother, both physically and psychologically. These changes occur from the first trimester of pregnancy to the third trimester. Complaint return and make the mother uncomfortable at 36-40 weeks of pregnancy. Mothers often feel discomfort in the third trimester of pregnancy, which is increasingly frequent back pain. According to data from the Ministry of Health (2019), discomfort during pregnancy, such as back pain, in Indonesia is quite high at 28.7%. So it can be overcome pharmacologically and non-pharmacologically, such as playing gym ball.

Objectif : To see if there is any effect that mothers get after playing gym ball every day.

Results : Gym ball therapy carried out every day for 30 minutes can reduce the complaints of back pain felt by Mrs.I. Before being given gym ball therapy, the pain scale was 6, with a moderate pain category, and it became a pain scale of 3 with a mild pain category.

Conclusion : Gym ball therapy has been given to mothers with complaints of lower back pain or discomfort in the 3rd trimester and can optimize fetal head drop.

Keywords : Obstetric care, discomfort, back pain, gym ball.

¹ Student at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

² Lecturer at General Achmad Yani University, Yogyakarta