Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Study Kasus Penerapan Gym Ball Exercise untuk Tatalaksana Nyeri Punggung pada Kehamilan Ny. C Umur 21 Tahun G2P0A1 di UPT Puskesmas Babulu

Paramita[1], Yulia Nur Khayati[2]
[1]Fakultas Ilmu Kesehatann, Universitas Ngudi Waluyo, pinkzedmita@gmail.com
[2]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, yulianurkhayati@unw.ac.id

Korespondensi Email: pinkzedmita@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Antenatal Care, Pregnancy, Back Pain, Gym Ball, Continuity Of Care

Kata Kunci: Antenatal Care, Kehamilan, Nyeri Punggung, Gym Ball, Continuity Of Care

Abstract

Pregnancy is a physiological process that causes physical and psychological changes in women. One of the common discomforts experienced by pregnant women in the third trimester is back pain due to postural changes and enlargement of the uterus. Appropriate antenatal care is needed to monitor the condition of the mother and fetus and to overcome discomfort during pregnancy. This study aimed to provide continuity of midwifery care for Mrs. C, a 21-year-old pregnant woman with back pain complaints in the third trimester through antenatal care and gym ball therapy education at UPT Puskesmas Babulu. The method used was a descriptive case study approach with continuity of care through assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data collection was carried out through interviews, physical examination, obstetric examination, and supporting examinations. The results showed that Mrs. C was G2P0A1 with gestational age of 31 weeks and 3 days, singleton intrauterine fetus, cephalic presentation, and normal maternal and fetal condition. The complaint of back pain experienced by the mother was physiological due to pregnancy changes. Midwifery care was provided through education about discomfort in the third trimester, routine consumption of iron tablets, adequate rest, and gym ball exercises to reduce back pain. Follow-up visits at 34 weeks of gestation showed that the mother's condition and fetal growth remained within normal limits. Continuity of care provided comprehensively and continuously can improve maternal understanding and comfort during pregnancy.

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh dan pembesaran uterus. Asuhan antenatal yang tepat diperlukan untuk memantau kondisi ibu dan janin serta mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan kebidanan continuity of care pada Ny. C usia 21 tahun dengan keluhan nyeri punggung trimester III melalui pelayanan antenatal care dan edukasi gym ball di UPT Puskesmas Babulu. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan continuity of care melalui pengkajian, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, pemeriksaan obstetri, dan pemeriksaan penunjang (wati sita, et al. 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ny. C G2P0A1 usia kehamilan 31 minggu 3 hari dengan janin tunggal hidup intrauterin presentasi kepala dan kondisi ibu serta janin dalam batas normal. Keluhan nyeri punggung yang dialami ibu merupakan perubahan fisiologis akibat kehamilan. Asuhan kebidanan diberikan berupa edukasi ketidaknyamanan trimester III, konsumsi tablet Fe secara rutin, istirahat cukup, dan latihan gym ball untuk mengurangi nyeri punggung. Pada kunjungan lanjutan usia kehamilan 34 minggu kondisi ibu dan pertumbuhan janin masih dalam batas normal. Asuhan kebidanan yang diberikan secara komprehensif dan berkesinambungan dapat meningkatkan pemahaman serta kenyamanan ibu selama masa kehamilan agar kesejahteraan ibu dan janin bisa terpantau. Saran Ibu hamil diharapkan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin serta menerapkan latihan gym ball sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester III. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi mengenai penanganan ketidaknyamanan kehamilan dan mendorong pemanfaatan gym ball sebagai bagian dari pelayanan antenatal care.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses alamiah dan fisiologis yang dimulai dari fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, kemudian dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu) menurut (Fatimah, 2017), yang dibagi ke dalam tiga tahap trimester. Selama masa kehamilan tersebut, tubuh wanita akan mengalami berbagai perubahan adaptif yang masif, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis.

Perubahan fisiologis tersebut mencakup pembesaran uterus, peningkatan ukuran payudara, hiperpigmentasi integumen, peningkatan volume darah (hemodilusi), hingga perubahan pada sistem pencernaan dan musculoskeletal (Armini, 2016),. Pada masa kehamilan trimester III (usia 29–42 minggu), pembesaran uterus yang signifikan serta pengaruh hormonal akan memicu berbagai ketidaknyamanan fisik. Salah satu keluhan yang paling dominan dirasakan oleh ibu hamil trimester akhir adalah nyeri punggung bawah (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Kondisi ini terjadi akibat pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan, memaksa ibu melakukan penyesuaian postur (lordosis) yang meningkatkan beban kerja dan ketegangan pada otot serta ligamen punggung. Apabila tidak ditangani secara efektif, nyeri punggung ini dapat mengganggu pola istirahat, mobilisasi harian, hingga menurunkan kualitas hidup ibu hamil.

Sebagai upaya memantau kesejahteraan ibu-janin serta meminimalkan keluhan tersebut, diperlukan pelayanan *Antenatal Care* (ANC) yang terpadu. Sesuai standar (Kementrian Kesehatan RI, 2020), menurut (Kuswanti, 2014).pemeriksaan kehamilan minimal dilakukan sebanyak 6 kali (2 kali pada trimester I, 1 kali pada trimester II, dan 3 kali pada trimester III) dengan menerapkan standar pelayanan minimal 10 T. Selain pemantauan klinis, bidan juga memegang peranan penting dalam mengintegrasikan terapi komplementer yang aman guna meredakan ketidaknyamanan kehamilan, salah satunya adalah latihan menggunakan bola terapi (*gym ball*).

Gym ball (atau *birth ball*) menurut (Ema, 2020),merupakan bola terapi fisik elastis yang membantu ibu hamil melatih otot-otot panggul dan punggung. Duduk dan melakukan gerakan ritmis di atas bola dapat memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk merangsang reseptor panggul mensekresikan endorfin, memperluas *outlet* pelvis hingga 30%, melancarkan aliran darah ke uterus-plasenta, serta mengurangi tekanan mekanis pada tulang belakang sehingga nyeri punggung dapat teratasi secara efektif.

Berdasarkan data operasional di UPT Puskesmas Babulu, pelayanan ANC diintegrasikan dengan edukasi latihan fisik mandiri. Salah satu pasien yang berkunjung adalah Ny. C, seorang ibu hamil usia 21 tahun dengan keluhan utama nyeri punggung pada trimester III. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menyusun studi kasus mengenai penerapan asuhan kebidanan berkelanjutan (*continuity of care*) melalui pendekatan ANC dan edukasi gerakan *gym ball exercise* pada Ny. C di UPT Puskesmas Babulu.

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan continuity of care pada ibu hamil trimester III. Asuhan kebidanan dilakukan pada Ny. C usia 21 tahun G2P0A1 di UPT Puskesmas Babulu Kabupaten Penajam Paser Utara Kalimantan Timur.

Pengkajian dilakukan pada tanggal 9 Februari 2026 dan dilanjutkan dengan kunjungan ulang pada tanggal 27 Februari 2026. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan obstetri, dan pemeriksaan penunjang. Data subjektif meliputi identitas, riwayat kesehatan, riwayat kehamilan, pola kebutuhan sehari-hari, dan keluhan utama. Data objektif meliputi pemeriksaan tanda vital, pemeriksaan fisik head to toe, palpasi Leopold, auskultasi denyut jantung janin, serta pemeriksaan laboratorium.

Asuhan kebidanan dilakukan menggunakan manajemen kebidanan meliputi pengkajian, interpretasi data, diagnosa kebidanan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai ketidaknyamanan trimester III (wati sita,2023), tanda bahaya kehamilan, konsumsi tablet tambah darah, istirahat cukup, pemantauan gerakan janin, dan latihan gym balll. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi ibu dan efektivitas latihan gym ball dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan trimester III.

Hasil dan Pembahasan

Proses asuhan kebidanan berkelanjutan (*continuity of care*) pada Ny. C diawali dengan pengkajian kunjungan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2026, tepat pukul 10.00 WITA bertempat di UPT Puskesmas Babulu. Berdasarkan anamnesis dan penggalian data subjektif, Ny. C yang berusia 21 tahun dengan status obstetri G2P0A1 mengungkapkan maksud kedatangannya secara sadar untuk memeriksakan kondisi kehamilannya secara berkala. Pada momentum tersebut, pasien menyampaikan keluhan utama berupa rasa nyeri dan tegang yang tidak nyaman pada area punggung bagian bawah. Rasa nyeri ini dirasakan semakin intens seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan mulai dirasa mengganggu ruang gerak atau aktivitas harian pasien. Kendati demikian, Ny.

C mengonfirmasi bahwa pergerakan janin di dalam kandungannya dirasakan sangat aktif dan dirinya tidak mengalami gejala-gejala gawat darurat klinis lainnya yang berpotensi mengancam kehamilan.

Langkah berikutnya adalah melakukan validasi data melalui serangkaian pemeriksaan objektif yang komprehensif. Dari hasil pemeriksaan fisik umum, diperoleh data bahwa keadaan umum Ny. C dalam kondisi baik dengan tingkat kesadaran *compos mentis*. Indikator tanda-tanda vital menunjukkan stabilitas hemodinamik yang optimal, dengan parameter tekanan darah berada pada angka 110/78 mmHg, frekuensi nadi sebesar 80 kali per menit, suhu tubuh fungsional 36,5 C, serta frekuensi pernapasan tercatat 24 kali per menit. Pada aspek antropometri, berat badan pasien saat ini adalah 70 kg dengan tinggi badan menapak pada angka 156 cm. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menghasilkan angka 30 cm, yang menandakan bahwa status gizi ibu berada dalam kategori baik dan terbebas dari risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Pada pemeriksaan obstetri melalui metode palpasi Leopold, diperoleh data Tinggi Fundus Uteri (TFU) setinggi 28 cm. Hasil palpasi menegaskan posisi janin tunggal hidup intrauterin dengan orientasi punggung di sebelah kanan (punggung kanan) serta bagian terbawah janin ditempati oleh presentasi kepala, di mana kepala janin tersebut secara klinis terkonfirmasi belum masuk ke dalam Pintu Atas Panggul (PAP). Pemeriksaan auskultasi menggunakan perangkat Doppler menunjukkan Denyut Jantung Janin (DJJ) berirama teratur dengan frekuensi 145 kali per menit. Guna memperkuat akurasi data, pemeriksaan penunjang laboratorium pun diselenggarakan. Hasil tes menunjukkan kadar Hemoglobin (Hb) Ny. C berada pada angka 12,8 gr% yang mengindikasikan ibu tidak mengalami anemia, kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) normal sebesar 100 mg/dl, dan hasil evaluasi protein urine dinyatakan negatif. Berdasarkan integrasi data subjektif dan objektif tersebut, bidan menetapkan diagnosis kebidanan bahwa Ny. C, G2P0A1 usia kehamilan 31 minggu 3 hari, mengalami kehamilan normal dengan janin tunggal hidup intrauterin presentasi kepala, serta kondisi umum ibu dan janin dalam keadaan baik

Asuhan kebidanan dilanjutkan dengan kunjungan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2026 pukul 11.15 WITA di lokasi yang sama yaitu di UPT Puskesmas Babulu. Berdasarkan narasi subjektif yang disampaikan oleh Ny. C pada evaluasi hari ke-18 ini, diperoleh hasil yang sangat positif di mana pasien mengungkapkan bahwa rasa nyeri pada punggung bawah yang sebelumnya sangat mengganggu kini telah berkurang secara signifikan. Kenyamanan ini dirasakan setelah pasien secara disiplin dan konsisten mempraktikkan gerakan-gerakan *gym ball exercise* di rumah sesuai dengan arahan yang diberikan pada kunjungan pertama, latihan gym ball yang diajarkan meliputi pelvic rocking, pelvic tilt, bridge position, dan squat ringan. Latihan gym ball membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot panggul, mengurangi ketegangan otot punggung, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Kurniawati, 2017). bahwa latihan gym ball efektif membantu mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada ibu hamil. Meski demikian, Ny. C mengeluhkan adanya ketidaknyamanan baru yang bersifat minor, yakni meningkatnya frekuensi buang air kecil (sering BAK). Di sisi lain, aktivitas pergerakan janin dilaporkan tetap aktif dan tidak ada keluhan patologis lain yang menyertai

Hasil pemeriksaan objektif pada kunjungan kedua ini memperlihatkan konsistensi kesehatan fisik pasien yang prima. Keadaan umum ibu dinilai baik, dengan parameter tekanan darah menetap di angka 110/78 mmHg, denyut nadi 84 kali per menit, suhu tubuh 36,0 C, serta frekuensi pernapasan stabil pada angka 24 kali per menit. Hasil pemeriksaan obstetri menunjukkan ukuran TFU yang konsisten pada angka 28 cm dan frekuensi DJJ yang sangat sehat, yakni 144 kali per menit secara reguler. Melalui hasil pemantauan ini, dapat disimpulkan bahwa status kesehatan Ny. C beserta proses tumbuh kembang janin di dalam rahim tetap berjalan normal dan aman sampai dengan persalinan.

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan ANC Ke 1 Ny. C Umur 21 tahun G2P0A1

No	Pemeriksaan	Hasil
1	Tekanan darah	110/78
2	Nadi	80 x/ menit
3	Suhu	36,5 C
4	Respirasi	24 x/ menit
5	TFU	28 cm
6	Djj	145 x/menit
7	Hb	12,8 gr %
8	GDS	100 mg/dl
9	Protein Urine	Negative

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Ke dua ANC Ny. C umur 21 Tahun G2P1A1

No	Pemeriksaan	Hasil
1	Tekanan darah	110/78
2	Nadi	84 x/ menit
3	Suhu	36 C
4	Respirasi	24 x/ menit
5	Tfu	28 cm
6	Djj	144 x/menit

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan asuhan kebidanan yang telah diberikan, diagnosa kebidanan pada Ny. C adalah G2P0A1 usia kehamilan 31 minggu 3 hari dengan janin tunggal hidup intrauterin presentasi kepala dan kondisi ibu serta janin baik. Nyeri punggung yang dialami ibu merupakan ketidaknyamanan fisiologis trimester III akibat pembesaran uterus dan perubahan postur tubuh selama kehamilan.

Asuhan kebidanan yang diberikan meliputi edukasi mengenai kondisi ibu dan janin, tanda bahaya kehamilan trimester III, pemantauan gerakan janin, konsumsi tablet tambah darah secara rutin, istirahat cukup, serta latihan gym ball untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Latihan gym ball yang dilakukan meliputi pelvic rocking, pelvic tilt, bridge position, dan squat ringan.

Hasil evaluasi pada kunjungan kedua menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu berkurang dan kondisi ibu serta janin tetap dalam batas normal. Asuhan antenatal care yang diberikan secara komprehensif dan berkesinambungan dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III serta meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan

Saran yang diberikan diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat meningkatkan penerapan asuhan kebidanan continuity of care secara komprehensif sehingga mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil serta mendukung deteksi dini komplikasi selama kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, dan fasilitas yang telah diberikan dalam penyusunan artikel jurnal ini kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Yulia Nur Khayati, S.Si.T., M.PH, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi.

5. Dwi Sulistyani, S.ST., M.M.Kes, selaku pimpinan UPT Puskesmas Babulu beserta seluruh staf yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran Coc.
6. Suami dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dan motivasi luar biasa kepada penulis.

Penulis menyadari artikel ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Daftar Pustaka

Armini, N. K. A. et al. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas 2*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Efrarianti. dkk. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian KPD Pada Ibu Hamil di RSUD H. Hanafie Muara Bungo.*

Fatimah, & N. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan.: I* (I). Jakarta

Kemenkes. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatalcare, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)* (K. K. dan J. (Japan I. C. Agency), Ed.).

Kurniawati, A. dkk. (2017). Efektivitas Latihan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida. *Efektivitas Latihan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida*, *1*, 1–3

Kuswanti, I. (2014b). *Asuhan Kehamilan*. Pustaka Belajar.

wati sita, et al. (2023.). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Jakarta Barat*