

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2221/2025 10 Maret 2025
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat Daya
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan Ahli Madya Keperawatan Waikabubak, maka dengan ini kami mohon kiranya diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Surya Ramadhan
NIM : PO5303212220352
Jurusan/Prodi : Keperawatan Waikabubak
Tempat Penelitian : Puskesmas Elopada
Judul Penelitian : **"Implementasi Gym Ball Untuk Mengurangi Low Back Pain Pada Ibu Dengan Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Elopada Sumba Barat Daya "**
Waktu Penelitian : 10 Maret – 30 April 2025

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran 2 Surat Permohonan Data awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : DP.04.03/F.XXXVII.20.4/ 34 /2025
Hal : Permohonan Data Awal

14 Januari 2025

Yth . Kepala Puskesmas Elopada
di-

Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakan penyusunan karya tulis ilmiah oleh Mahasiswa D.III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Waikabubak Tahun Akademik 2024/2025, maka kami mohon bapak berkenan membantu mahasiswa kami atas nama:

Nama : Surya Ramadhan
NIM : PO5303212220352
Judul : Implementasi Gym ball untuk mengurangi low back pain pada ibu dengan Kehamilan trimester III di Puskesmas Elopada

Untuk memfasilitasi mahasiswa/i kami dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Jumlah Ibu Hamil Trimester III 2021 – 2024 di Puskesmas Elopada

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D III Keperawatan
Waikabubak

Uly Agustine, S.Kp., M.Kep
NIP.197508102001122001



Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Data Awal



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS ELOPADA
Jalan Simpang Palla, Desa Kalembo Ndara Mane, Kec. Wewewa Timur



Nomor : 021 /C/PKM.EPD/III/2025
Lampiran : -
Hal : Surat Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada
Yth. Ketua Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Poltekkes Kemenkes Kupang
Di -
Tempat

Berdasarkan surat dari Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : DP.04.03/F.XXXVII.20.4/34/2025
Tanggal 14 Januari 2025 Tentang Surat Permohonan Pengambilan Data Awal, dengan ini kami
memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama :

Nama : Surya Ramadhan
NIM : PO5303212220352

Untuk melanjutkan Studi Pengambilan Data Awal dengan judul "IMPLEMENTASI GYM BALL
UNTUK MENGURANGI LOW BACK PAIN PADA IBU DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III
DI PUSKESMAS ELOPADA KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA" di Puskesmas Elopada.

Elopada, 3 Maret 2025
Kepala UPTD Puskesmas Elopada



Dewi N. P. Putri, A.Md.Kep
NIP. 19881117-201001 2 008

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Satu Pintu



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
(DPMPTSP)
Jalan Ir. Soekarno - Puspem Kadula
T A M B O L A K A

Nomor : DPMPTSP/34/PEN/SBD/IV/2025

Kepada

Lampiran : -

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab.Sumba Barat Daya

Hal : Ijin Penelitian

di

Tempat:-

Yang bertanda-tangan di bawah ini:

Nama : Gerson Dua Ate, S.Si.Apt.
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kabupaten Sumba Barat Daya

Dengan ini memberikan Ijin Penelitian kepada:

Nama : Surya Ramadhan
NIM : P0530321222352
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga : Keperawatan Waikabuhak Poltekkes Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada program Studi D-III Keperawatan, dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian : **"IMPLEMENTASI GYM BALL UNTUK MENGURANGI LOW BACK PAIN PADA IBU DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III DI PUSKESMAS ELOPADA SUMBA BARAT DAYA"**.

Lokasi Penelitian : Puskesmas Elopada Kabupaten Sumba Barat Daya

Waktu Pelaksanaan

- Mulai : 10 Maret 2025
- Berakhir : 30 Mei 2025

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut:

- Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Camat dan Kepala Desa setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
- Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
- Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
- Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Sumba Barat Daya Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) Kabupaten Sumba Barat Daya;
- Surat Ijin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Ijin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tambolaka, 22 April 2025

Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Sumba Barat Daya,



Gerson Dua Ate, S.Si.Apt.
Pembina IV/b
NIK 822800182003121009

Lampiran 5 Pengkajian Maternitas

Pengkajian Maternitas



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo – Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email : poltekkeskupang@yahoo.com



FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN MATERNITAS POLTEKKES KEMENKES KUPANG PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK

PENGAJIAN PRENATAL

Nama mahasiswa :Tanggal
pengkajian.....
NIM :Ruangan/ RS/
PKM.....

DATA UMUM KLIEN DAN PASANGAN

1. Nama klien :
2. Usia :
3. Status perkawinan :
4. Agama :
5. Pekerjaan :
6. Pendidikan terakhir :
7. Alamat :
8. Nama Suami :
9. Usia :
10. Agama :
11. Pekerjaan :
12. Pendidikan terakhir :
13. Alamat :

RIWAYAT KEHAMILAN DAN PERSALINAN YANG LALU

N O	TAHU N	JENIS PERSALIN AN	PENOLO NG	JENIS KELAMI N	KEADA AN BAYI WAKTU LAHIR	MASALAH KEHAMIL AN
1						
2						
3						
4						
5						

Pengalaman menyusui : ya/ tidak Berapa lama :

.....

Masalah saat menyusui : ada/ tidak, kalau ada jelaskan.....

Riwayat ginekologi : Menarche :Dismenorea :

.....

Riwayat KB : (jenis, lama pemakaian, efek samping)

Riwayat kehamilan saat ini

HPHT :Taksiran partus :

.....

BB sebelum hamil :kg BB saat hamil:kg TB: cm

Berapa kali periksa hamil : tempat periksa/pemeriksa :
:

DATA UMUM KESEHATAN SAAT INI

Status obstetric : G.....P.....A.....Usia kehamilan :

Keadaan umum :Kesadaran:

Tanda – tanda vital

TD saat ini:mmHg TD sebelum hamil :

.....mmHg

Nadi :x/mnt Suhu :°C Pernafasan :

x/mnt

Pemeriksaan fisik

1. Kepala Leher

Kepala

Mata

Hidung

Mulut

Telinga

Leher

Masalah khusus :

.....

2. Dada

Jantung

Paru

Payudara

- Puting susu : menonjol / datar
- Areola kehitaman : ya /tidak
- Pengeluaran ASI :

Masalah khusus :

.....

3. Abdomen

a) Uterus

Kontraksi : ya/ tidak

Leopold I : kepala/ bokong/ kosong

- Tinggi fundus utericm, Taksiran Berat Janin :..... gram

Leopold II : Kanan : punggung/ bagian kecil/ bokong/ kepala

Kiri : punggung/ bagian kecil/ bokong/ kepala

Denyut jantung janin : x/mnt

Leopold III : kepala/ bokong/ kosong

Leopold IV : bagian masuk PAP :

.....

Pigmentasi

- Linea nigra
- Striae gravidarum

b) Fungsi pencernaan :

Masalah khusus :

4. Perineum dan genital

Vagina varises : ya/ tidak

Kebersihan :

Keputihan

Jenis/ warna :

Konsistensi :

Bau :

Hemorrhoid : derajat lokasi

Berapa lama Nyeri : ya/ tidak

Masalah khusus :

5. Ekstremitas

Ekstremitas atas

Lingkar Lengan Atas : cm

Edema : ya/ tidak

Ekstremitas bawah

Edema : ya/ tidak
Varises : ya/ tidak
Reflex patella : +/-, jika ada : +1/ +2/ +3
Masalah khusus :

Eliminasi

• BAK
Frekuensi :
Jumlah :
Warna Urine :
Masalah khusus :
• BAB
Frekuensi :
Konsistensi :
Jumlah :
Konstipasi : ya/tidak
Masalah khusus :

Istirahat dan kenyamanan

Kebiasaan tidur : lama.....jam, frekuensi.....kali, pola tidur saat ini

Keluhan ketidaknyamanan : ya/ tidak
alokasi, sifat....., intensitas.....

Mobilisasi dan latihan

Tingkat mobilisasi :

Latihan/ senam :

Masalah khusus :

Nutrisi dan cairan

Asupan nutrisi

• nafsu makan : baik/ kurang/ tidak ada

Asupan cairan

• cukup/ kurang

Mual/muntah : ya/tidak

Frekuensi :

Masalah khusus :

Keadaan mental

Adaptasi psikologis:

Penerimaan terhadap kehamilan :
.....

Masalah khusus :

Pola hidup yang meningkatkan resiko kehamilan :

.....

Persiapan persalinan

Senam hamil

- Rencana tempat melahirkan
- Perlengkapan kebutuhan bayi dan ibu
- Kesiapan mental ibu dan keluarga
- Pengetahuan tentang tanda-tanda melahirkan, cara menangani nyeri, proses persalinan
- Perawatan payudara

Obat – obatan yang dipakai saat ini :

.....

Hasil pemeriksaan penunjang :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RANGKUMAN HASIL PENGKAJIAN

Masalah :

.....

.....

.....

.....

Perencanaan kunjungan rumah :

.....

.....

.....

.....

Lampiran 6 SOP *Gym Ball*

 <p>Kemenkes Poltekkes Kupang</p> <p>PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG</p>	<p>SOP GYM BALL</p>
<p>PENGERTIAN</p>	
<p><i>Gym Ball</i> merupakan bola terapi / alat terapi fisik yang dapat membantu mempercepat kemajuan persalinan pada saat ibu inpartu kala I persalinan yang dapat digunakan dalam berbagai posisi.</p>	
<p>TUJUAN</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat rileks otot-otot dan ligamentum. 2. Membuat kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir, membuat otot dasar panggul menjadi elastis dan lentur. 3. Membuat Dasar Panggul Bermanuver. 4. Memposisikan Janin ke posisi yang benar. 5. Membuat Ibu hamil merasa nyaman dan membantu kemajuan serta mempercepat proses persalinan. 6. Mempersingkat kala I persalinan dan tidak memiliki efek negatif pada ibu dan janin. 7. Menyembuhkan masalah pada tulang dan saraf. 8. Menurunkan rasa nyeri. 9. Membantu mengurangi tekanan kandung kemih dan pembuluh darah. 	
<p style="text-align: center;">PROSEDUR</p>	
<p>Tahap Pra Interaksi</p>	<p>Menyiapkan alat dan bahan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Bola b. Kursi, Bantal, atau Pengalas yang Nyaman
<p>Tahap Orientasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Salam b. Kontrak: perkenalan c. Beritahu dan jelaskan pada keluarga mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan

	<p>d. Berikan keluarga untuk bertanya</p> <p>e. Menjaga privacy</p>
<p>Tahap Kerja</p> <p>:</p>	<p>1. Lingkungan</p> <p>Siapkan lingkungan yang nyaman dan aman bagi ibu.</p> <p>2. <i>Bouncing</i></p> <p>Duduk diatas <i>Gym ball</i> sambil gerakan mantul-mantulkan, Saat melakukan gerakannya bisa sambil berpegangan dengan pasangan atau kursi dan meja dan Meluaskan bagian sacrum atau tulang ekor ibu hamil, satu kali gerakan minimal 20 kali.</p> <p>3. <i>Pelvic Circle/Rocking</i></p> <p>Duduk diatas <i>Gym ball</i> sambil melakukan gerakan putaran panggul di atas <i>Gym ball</i> 1 putaran 20 kali berputar dari sisi kanan dan bergantian sisi kiri panggul, untuk melatih otot panggul dan rahim kita juga bisa membuat ruang buat janin karena ada sisi-sisi dari panggul ibu hamil terbuka Karena janji bisa memposisikan diposisi yang optimal. Jika kepala janin masih diatas jangan lakukan <i>Pelvic circle/Rocking</i>, dengan <i>Gym ball</i> karena dikhawatirkan bokong janji atau bagian terendahnya semakin turun ke bawah atau terperangkap sehingga kita mau mengupayakan janin untuk berputar akan menjadi lebih sulit akan tetai jika sudah diatas 38 minggu dan kepala janin masih sungsang maka bisa dilakukan <i>Pelvic circle/Rocking</i> untuk siapkan jalan lahir karena unuk mengharap janji berputar menjadi lebih kecil tapi kita berpusat untuk pesiaan persalinannya. <i>Pelvic</i></p>

circle/Rocking bisa dilakukan usia kehamilan 28 minggu asal kepala dibawah, tapi untuk ibu hamil yang sering mengalami kontraksi premature tapi kalau sesekali atau brakston hix atau kontraksi palsu sesekali tidak apa-apa, tapi kalau sudah ada kontraksinya sering dan harus bedres jangan lakukan *Pelvic circle/Rocking* tapi lakukan diatas 34 atau 36 minggu.

4. Angka 8

Duduk diatas *Gym ball* sambil melakukan gerakan dari depan kebelakang membentuk angka 8 bermanfaat untuk mengurangi nyeri panggul, nyeri pinggang dan punggung dan membuat kepala janjin menjadi optimal dan kemudian gerakannya dibalas dari sisi lainnya agar seimbang dengan tetap membentuk angka 8 dilakukan minimal 20 kali.

5. *Pelvic Tilt*

Duduk diatas *Gym ball* sambil melakukan gerakan kedepan dan kebelakang minimal 20 kali

6. *Side to Side*

Duduk diatas *Gym ball* sambil melakukan gerakan pinggul kesamping kiri dan kanan dengan tangan diangkat keatas dengan 20 kali gerakan

7. *Infinity*

Seperti gerakan angka 8 tapi gerakan 8 terbalik minimal 20 kali

8. *Hip Circle*

Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan memutar dipinggul membuat nyaman di daerah pinggang bisa dilakukan

	<p>sampai menjelang proses persalinan karena dapat membuat ruang buat janin minimal 20 kali.</p> <p>9. <i>Cat and Cow</i></p> <p>Peluk bola, buka kaki dan lutut sejajar pinggul dan buat gerakan naik turun panggul minimal 20 kali</p>
<p>Tahap Terminasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengkaji respon pasien setelah dan sesudah dilakukan <i>Gym ball</i> b. Bereskan alat-alat dan simpan ke tempat semula. c. Mengakhiri komunikasi
<p>Tahap Dokumentasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun, dan jam dilakukannya tindakan b. Mendokumentasikan hasil tindakan pada catatan perawatan c. Respon pasien selama pemberian dan sesudah tindakan <i>Gym ball</i> d. Nama dan tanda tangan perawat

Lampiran 7 SAP

SAP (SATUAN ACARA PENYULUHAN)

untuk Mengurangi *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester 3

Pokok Bahasan : *Gym ball*
Sasaran : Pasien dan Keluarga
Tempat : Pukesmas Elopada
Hari/Tanggal :

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan keluarga dan pasien mampu memahami tentang *Gym Ball* untuk mengurangi *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester 3

B. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan mampu

1. Mengetahui tentang pengertian *Gym ball*
2. Mengetahui manfaat *Gym ball*
3. Mengetahui kontraindikasi *Gym ball* bagi ibu hamil trimester 3
4. Mengetahui langkah-langkah *Gym ball*

C. Metode

1. Diskusi
2. Tanya jawab

D. Materi

Terlampir

E. Media

Leaflet

F. Waktu

30 Menit

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1	Pembukaan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 4. Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	Menjawab salam dan mendengarkan serta memperhatikan
2	Pelaksanaan (Penyampaian materi)	20 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang pengertian <i>Gym ball</i> 2. Menjelaskan tentang manfaat <i>Gym ball</i> 3. Menjelaskan tentang kontraindikasi <i>Gym ball</i> bagi ibu hamil trimester 3 4. Menjelaskan langkah-langkah <i>Gym ball</i> 	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan yang disampaikan
3	Penutup	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan pada pasien dan keluarga 2. Menutup penyuluhan dengan salam 	Menjawab salam

H. Evaluasi

Diharapkan pasien dan keluarga mampu:

1. Mengetahui tentang pengertian *Gym Ball*
2. Mengetahui manfaat *Gym Ball*
3. Mengetahui kontraindikasi *Gym ball* bagi Ibu hamil treimester 3
4. Mengetahui langkah-langkah *Gym Ball*

Lampiran 8 Materi Penyuluhan *Gym Ball*

MATERI PENYULUHAN *GYM BALL* UNTUK MENGURANGI *LOW BACK PAIN* PADA IBU DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER 3

A. PENGERTIAN *GYM BALL*

Bola gym juga dikenal sebagai bola fit, bola swiss, bola stabilitas, bola pezzi, bola pil, dll. Bola bersalin ini pertama kali digunakan oleh ahli terapi fisik pada tahun 1990. Pada tahun 1963, bola digunakan untuk pasien punggung bawah, dan pada tahun 1980, Perez dan Simkin memperkenalkan bola. Termasuk dalam kelas persiapan kelahiran dan pada saat itu disebut bola kelahiran. Senam *Gym ball* merupakan senam jasmani sederhana dengan menggunakan bola yang dapat dilakukan kapan saja selama kehamilan, persalinan, dan nifas, dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dan meningkatkan komponen perawatan emosional dan psikologis (Pokhrel, 2024).

B. MANFAAT *GYM BALL*

1. Merelaksasi otot dan ligamen.
2. Memungkinkan kepala janin cepat turun, melatih jalan lahir dan membentuk otot dasar panggul menjadi elastis dan fleksibel.
3. Membuat dasar panggul fleksibel.
4. Membantu menurunkan kepala bayi.
5. Memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil dan menunjang kemajuannya
6. Mempercepat proses kelahiran
7. Memperpendek kala awal persalinan dan tidak membahayakan ibu maupun janin.
8. Menyembuhkan masalah tulang dan saraf.
9. Mengurangi rasa sakit
10. Membantu mengurangi tekanan pada kandung kemih dan pembuluh darah.

C. KONTRAINDKASI PENGGUNAAN *GYM BALL* BAGI IBU HAMIL TRIMESTER III

Meskipun *Gym ball* memiliki banyak manfaat untuk persalinan pada kala I tetapi ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum menggunakan *Gym ball* Ibu hamil dengan kesehatan yang baik dengan keinginan bersalin normal, dengan usia kehamilan ≥ 37 minggu, janin tunggal hidup, presentasi kepala, tidak dilakukan induksi persalinan, ibu bersalin kala I fase aktif (pembukaan 4-6 cm), his adekuat (kontraksi uterus >3 kali dalam 10 menit dengan lama kontraksi >40 detik), persalinannya didampingi oleh suami atau keluarga terdekat, tidak menggunakan metode farmakologis dan ibu kooperatif. Latihan *Gym ball* dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Latihan ini dilakukan dalam posisi tegak dan duduk, yang diyakini untuk mendorong persalinan dan mendukung perineum untuk relaksasi dan meredakan nyeri persalinan. Oleh sebab itu, untuk ibu dengan presentasi bokong tidak dianjurkan menggunakan *Gym ball*, ibu dengan plasenta previa, ibu dengan komplikasi bawaan tidak dianjurkan menggunakan Birthing Ball dikarenakan akan memicu perdarahan.

D. LANGKAH-LANGKAH PENGGUNAAN *GYM BALL*

1. Lingkar Panggul/Goyang Duduk di atas bola bersalin dan lakukan latihan rotasi panggul Di atas bola bersalin, putar bergantian dari sisi kanan ke sisi kiri Untuk melatih otot panggul, panggul, dan rahim, bisa juga hamil panggul wanita terbuka ke samping, menciptakan ruang bagi janin.
2. Duduklah di atas bola kelahiran dan lakukan gerakan dari depan. Pembentukan terbalik bermanfaat untuk menghilangkan nyeri pada panggul, punggung bawah, dan punggung, serta untuk pengangkatan kepala. sekarang sudah optimal dan perlengkapannya digerakkan maju mundur dari sisi berlawanan untuk menyeimbangkannya dan tetap membentuk angka 8.
3. Sisi ke Sisi Duduklah di atas bola persalinan dan gerakkan pinggul Anda dari sisi ke sisi sambil mengangkat tangan ke atas.

4. Rentangkan kaki dan lutut setinggi pinggul, dan gerakkan panggul ke atas dan ke bawah.
5. Ibu hamil duduk di atas bola Posisi ibu hamil adalah duduk di atas bola dan memutar panggul searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.
6. Posisi ini membuka panggul, mengurangi ketegangan otot, serta dapat meminimalkan dan meredakan nyeri punggung bawah
7. Berdiri membelakangi bola Posisi ibu hamil berdiri bersandar pada bola atau berpelukan. Letakkan bola di atas kursi dengan kaki agak terbuka. Gerakan ini membantu meredakan nyeri pinggang
8. Berlutut dan membungkuk di atas bola Posisi berlutut dan berbaring di atas bola memberikan kenyamanan pada area punggung ibu dan sekitar panggul
9. Kemiringan Panggul Duduklah di atas bola dan gerakkan panggul Anda maju mundur (Pokhrel, 2024).

Lampiran 10 Lembar informed consent

Pasien 1

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN (INFORM CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. M
Umur : 28 tahun
Jenis kelamin : perempuan
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Ngora bina

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat dan resiko penelitian yang berjudul "Implementasi gym ball untyuk mengurangi *low back pain* pada ibu dengan kehamilan trimester III" menyatakan SETUJU/TIDAK SETUJU diikut sertakan dalam penelitian, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya jamin informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya.

Waikabubak, 29 April, 2025

Responden



Pasien 2

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN (INFORM CONSENT)

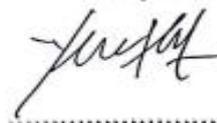
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Y
Umur : 31 thn
Jenis kelamin : perempuan
Pekerjaan : Guru
Alamat : Ngora bina

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat dan resiko penelitian yang berjudul "Implementasi *gym ball* untyuk mengurangi *low back pain* pada ibu dengan kehamilan trimester III" menyatakan SETUJU/TIDAK SETUJU diikut sertakan dalam penelitian, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya jamin informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya.

Waikabubak, 24 April, 2025

Responden



.....

Lampiran 11 Leaflet

MANFAAT GYM BALL UNTUK IBU HAMIL

- Mengurangi ketegangan otot punggung
- Meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh
- Memperbaiki postur tubuh
- Membantu persiapan persalinan dengan memperkuat otot panggul
- Meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan
- Meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan punggung bawah
- Mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi

TIPS KEAMANAN DALAM PENGGUNAAN GYM BALL

- Gunakan gym ball di permukaan yang tidak licin.
- Pegang permukaan stabil saat pertama kali duduk di gym ball.
- Hindari latihan yang membuat tubuh kehilangan keseimbangan.
- Jangan terlalu lama duduk di gym ball jika merasa lelah.
- Konsultasikan dengan tenaga medis sebelum memulai latihan.
- Gunakan pakaian yang nyaman dan tidak licin saat latihan.

PANDUAN PENGGUNAAN GYM BALL

Pemilihan Gym Ball

- Pilih gym ball dengan ukuran yang sesuai dengan tinggi badan ibu hamil.
- Pastikan gym ball memiliki bahan anti-selip dan cukup kuat menahan berat tubuh.
- Pastikan tekanan udara dalam gym ball sesuai agar memberikan stabilitas optimal.

Posisi Duduk yang Benar

- Duduk di atas gym ball dengan kedua kaki menapak lantai.
- Pastikan lutut sejajar atau sedikit lebih rendah dari panggul.
- Jaga punggung tetap tegak dan bahu rileks.
- Pastikan posisi duduk nyaman dan stabil sebelum melakukan latihan.



Implementasi Gym Ball untuk Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester 3 . . .



Surya Ramadhan
PO5303212220352

**POLTEKKES KEMENKES KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN WAIKABUBAK**



WAKTU YANG DISARANKAN UNTUK LATIHAN

- Latihan dengan gym ball dapat dilakukan selama 10-20 menit per sesi.
- Sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam seminggu untuk hasil optimal.
- Hindari latihan berlebihan yang bisa menyebabkan kelelahan.



DAMPAK POSITIF TERHADAP PERSALINAN

- Membantu posisi bayi turun ke panggul dengan lebih baik.
- Mempercepat pembukaan serviks dalam proses persalinan.
- Mengurangi rasa sakit saat kontraksi dengan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.
- Meningkatkan stamina dan kesiapan tubuh menghadapi persalinan.



PANDUAN PENGGUNAAN GYM BALL

Latihan Menggunakan Gym Ball

A. Latihan Peregangan Punggung

- Duduk di gym ball dengan punggung tegak.
- Perlahan-lahan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang.
- Ulangi gerakan ini selama 5-10 menit.

B. Latihan Gerakan Panggul

- Duduk di atas gym ball dan lakukan gerakan memutar panggul secara perlahan searah jarum jam, lalu berlawanan arah jarum jam.
- Lakukan masing-masing 10 kali.

C. Latihan Postur Tubuh

- Duduk dengan punggung tegak dan tarik napas dalam.
- Angkat satu tangan ke atas dan regangkan tubuh ke samping.
- Tahan selama 5 detik dan ulangi dengan sisi yang lain.

D. Latihan Relaksasi

- Duduk dengan nyaman di atas gym ball sambil menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan.
- Lakukan selama 5 menit untuk membantu mengurangi stres dan ketegangan otot.



KESIMPULAN

Penggunaan gym ball dapat menjadi metode yang efektif untuk mengurangi low back pain pada ibu hamil trimester ketiga. Dengan latihan yang tepat dan aman, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan dengan lebih baik.



Lampiran 12 Dokumentasi

Pasien 1



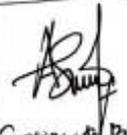
Pasien 2



Lampiran 13 Lembar konsultasi

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

NO	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama & paraf pembimbing
1.	Jumat, 10 Januari 2025	Mengajukan Judul	Mengganti judul dengan implementasi Gym Ball untuk mengurangi low back pain pada ibu hamil trimester III	 Grahita F.B
2.	Senin, 13 Januari 2025	Konsul Judul	Judul di ACC Silakan membuat Bab I yang berisikan latar belakang dengan unsur masalah, skala, kronologis dan solusi	 Grahita F.B
3.	Kamis, 17 Januari 2025	Konsul Bab I	Bab I latar bela- kang terdiri dari masalah, skala, kronologis dan solusi 5 tahun terakhir jurnal 10 tahun terakhir buku	 Grahita F.B
4.	Selasa, 23 Januari 2025	Konsul Bab I	Perbaikan Bab I serta perhatiannya terhadap spasi dan Paragraf	 Grahita F.B
5.	Rabu, 31 Januari 2025	Konsul Bab I dan Bab III	Bab I ACC Bab II tambahkan konsep ibu hamil	 Grahita F.B

6.	Jumat, 17 februari 2025	Konsul Bab II dan Bab III	Buatkan intervensi dalam tabel dan tambahkan definisi di Bab II buatlah tabel definisi operasional di Bab III	 Garisman f B
7.	Selasa, 18 februari 2025	Konsul Bab II dan Bab III Sertakan Lampiran	Bab II ACC Bab III ACC Siapkan lampiran formulir pengisian informed consent SAP, SOB, Leaflet	 Garisman f B
8.	Kamis, 20, Februari 2025	Keseluruhan Bab BAB I BAB II dan BAB III serta lampiran	DI ACC dan siapkan diri untuk mengajukan proposisi.	 Garisman f B
9.	Rabu, 13. Mei 2025	Konsul Bab IV. Pengkapan, Diagram dan Lampiran	siapkan pengisian Thagnosa, intervensi implementasi, dan evaluasi	 Garisman f B
10.	Selasa 14 Mei 2025	Revisi bab IV siapkan implementasi	siapkan implementasi	 Garisman f B

11.	Kamis 16 Mei 2025	Konrol bab IV rapikan lanjut keju bab V.	Rapikan Bab IV.	 Graziana F B
12.	Jumat 17 Mei 2025	Kontrol Bab IV dan Bab V. Rapikan	Rapikan Tabel Suplemenksi	 Graziana F B
13.	Senin 19 Mei 2025	Kontrol Bab IV dan V. (keju pembalasan)	Keputusan pembalasan dan rapikan	 Graziana F B
14.	Selasa 20 Mei 2025	Kontrol Bab V. Keimpulan.	Rapikan Keimpulan	 Graziana F B
15.	Rabu 21 Mei 2025	Kontrol bab V. Guan rapikan.	Rapikan bab V Keimpulan dan Guan.	 Graziana F B
16.	Jumat 23 Mei 2025		Act Uptan KTI	 Graziana F B

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

Lampiran 14 Surat Telas Selesai Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS ELOPADA
Jalan Simpang Palla, Desa Kalembo Ndara Mane, Kec. Wewewa Timur



SURAT TUGAS

Nomor : 49 /C/PKM.EPD/ IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : Dewi Novita P. Putri, Amd.Kep
N I P : 198811172010012008
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Elopada

Menerangkan bahwa :

Nama : Surya Ramadhan

Benar yang tersebut di atas telah melakukan penelitian di Puskesmas Elopada dengan Judul IMPLEMENTASI *GYM BALL* UNTUK MENGURANGI *LOW BACK PAIN* PADA IBU DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III DI PUSKESMAS ELOPADA SUMBA BARAT DAYA TAHUN 2025

Demikian surat keterangan penelitian dibuat dengan sebenarnya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : Elopada
PADA TANGGAL : 30 April 2025

Kepala UPTD Puskesmas Elopada



Dewi M. Putri, Amd. Kep
NIP. 198811172010012008