

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *GYM BALL EXERCISE* dan *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS LUBUK BUAYA
KOTA PADANG TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan



Oleh

**WILFIT SRI NOER AZIZAH
24152011043**

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

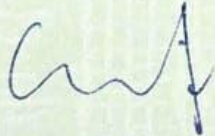
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Wilfit Sri Noer Azizah
NIM : 24152011043
Program Studi : S-1 Kebidanan
Judul : Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage*
Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di
Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

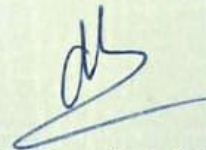
Padang, Maret 2026

Pembimbing I



Bdn. Linda Wati, M. Biomed

Pembimbing II



Bdn. Ika Putri Ramadani, M. Biomed

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalyia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph. D

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Wilfit Sri Noer Azizah
Nim : 24152011043
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage*
Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di
Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

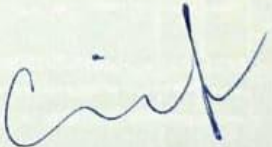
Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Maret 2026

DEWAN PENGUJI

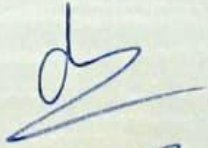
Pembimbing I

Bdn. Linda Wati, M. Biomed

()

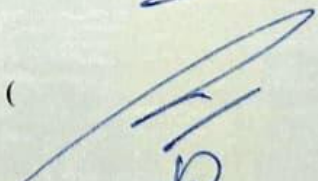
Pembimbing II

Bdn. Ika Putri Ramadani, M. Biomed

()

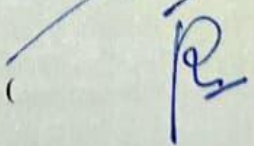
Penguji I

Dr. Titin Ifayanti, M. Biomed

()

Penguji II

Bdn. Ririn, M. Keb

()

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph. D



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Februari 2026

Wilfit Sri Noer Azizah

Efektivitas *Gymball Exercise* dan *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Vii + 85 halaman, 9 tabel, 17 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur dan peningkatan berat badan selama kehamilan. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan prevalensi nyeri punggung pada trimester III mencapai 74,2%, sedangkan di Indonesia sekitar 60–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung, dengan sebagian besar berada pada intensitas sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *gymball exercise* dan *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain *Quasi Experimental Pretest-Posttest Two Group*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2025- Februari 2026. Sampel penelitian berjumlah 38 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) dan analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode tersebut efektif dalam menurunkan nyeri punggung. Pada kelompok *gymball exercise* rerata intensitas 3,74. Sementara itu, pada kelompok *massage effleurage*, rerata intensitas nyeri 3,11. Berdasarkan uji statistik menggunakan analisis non-parametrik *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,019 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian ini adalah *massage effleurage* lebih efektif dibandingkan *gymball exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi pembelajaran bagi institusi pendidikan, diterapkan sebagai program rutin di Puskesmas Lubuk Buaya, serta menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi komparatif dengan intervensi non-farmakologis lainnya

Daftar Bacaan: 49 (2017-2025)

Kata Kunci: *Gymball Exercise*, *Massage Effleurage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Bachelor of Thesis, February 2026

Wilfit Sri Noer Azizah

The Effectiveness of Gymball Exercise and Massage Effleurage on Back Pain among Third-Trimester Pregnant Women at the Lubuk Buaya Public Health Center, Padang City, in 2025

Vii + 85 pages, 9 tables, 17 pictures, 14 appedinces

ABSTRACT

Back pain is a common musculoskeletal complaint experienced by third-trimester pregnant women due to postural changes and weight gain during pregnancy. World Health Organization (WHO) data shows the prevalence of back pain in the third trimester reaches 74.2%, while in Indonesia, approximately 60–80% of pregnant women experience back pain, with the majority at moderate intensity. This study aims to determine the effectiveness of gymball exercise and massage effleurage on back pain among third-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya Public Health Center, Padang City, in 2025.

This study is a quantitative research with a Quasi Experimental Pretest-Posttest Two Group. The study was conducted from September 2025 to February 2026. The research sample consisted of 38 third-trimester pregnant women selected using a simple random sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument, and data analysis was performed using the Mann-Whitney test.

The results showed that both methods were effective in reducing back pain. In the gymball exercise group, the mean pain intensity was 3.74. Meanwhile, in the massage effleurage group, the mean pain intensity was 3.11. Based on statistical tests using the Mann-Whitney non-parametric analysis, a p -value of 0.019 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant difference in effectiveness between the two groups.

The conclusion of this study is that massage effleurage is more effective than gymball exercise in reducing back pain intensity among third-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya Public Health Center. The results of this study are expected to serve as a learning reference for educational institutions, be implemented as a routine program at the Lubuk Buaya Public Health Center, and provide a basis for future researchers to conduct comparative studies with other non-pharmacological interventions.

References: 49 (2017-2025)

Keywords: Gymball Exercise, Massage Effleurage, Back Pain, Third Trimester Pregnancy.