

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG**

Skripsi, Juli 2026

**Roza Nursyah Putri**

Pengaruh Senam Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil  
Trimester III Di Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026  
xiii + 72 halaman, 8 tabel, 12 gambar, 13 lampiran

**ABSTRAK**

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di dunia mencapai 40,5%, sedangkan di Indonesia berkisar 60–80%. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam gym ball. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam gymball terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 200 ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada 20 Mei–20 Juni 2026. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil analisis univariat menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 5,69 dan sesudah sebesar 2,58. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh senam gym ball terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Disimpulkan bahwa senam gymball berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026. Tenaga kesehatan diharapkan menerapkan senam gymball dalam kegiatan kelas ibu hamil sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

**Daftar Bacaan:** 27 (2015–2026)

**Kata Kunci:** Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Gym Ball.