

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Karya Ilmiah Berbasis Evidence Based Practice, Februari 2026

Putri Septiani Hamid, S. Kep

**Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan
Latihan *Gym Ball* Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri Punggung)**

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu tidak nyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas, pola istirahat, dan kualitas hidup ibu hamil sehingga diperlukan intervensi yang aman dan efektif. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah latihan gym ball. Tujuan Studi Kasus ini untuk menerapkan asuhan keperawatan berbasis Evidence Based Practice (EBP) pada ibu hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman (nyeri punggung) melalui latihan gym ball. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam Penelitian ini berjumlah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dengan skala ringan hingga sedang. Intervensi dilakukan selama tiga sesi dalam satu minggu, dengan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Standart Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua pasien, ditandai dengan peningkatan kenyamanan, postur tubuh lebih rileks, dan berkurangnya keluhan sulit tidur. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan gym ball efektif dalam menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kehamilan, nyeri punggung, *gym ball*, kenyamanan.

Daftar Bacaan : 12 (2017-2026)

**PROFESSIONAL NURSE PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI PEKANBARU INSTITUT OF HEALTH SCIENCE**

Evidence Based Practice, February 2026

Putri Septiani Hamid, S. Kep

**Nursing Care for Third-Trimester Pregnant Women Through the Application
of Gym Ball Exercises to Overcome Comfort Disturbance (Back Pain)**

ABSTRACT

Back pain is one of the most common discomforts experienced by third-trimester pregnant women due to physiological changes, weight gain, uterine enlargement, and a shift in the body's center of gravity. This condition can interfere with daily activities, sleep patterns, and overall quality of life, thus requiring safe and effective interventions. One non-pharmacological therapy that can be applied is gym ball exercise. The purpose of this case study was to implement nursing care based on Evidence Based Practice (EBP) for third-trimester pregnant women experiencing impaired comfort (back pain) through gym ball exercises. This study used a case study approach. The subjects consisted of two third-trimester pregnant women who experienced mild to moderate back pain. The intervention was carried out in three sessions within one week, with pain intensity measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and the Indonesian Nursing Outcomes Standards (SLKI). The results showed a decrease in pain intensity in both patients, indicated by improved comfort, more relaxed body posture, and reduced complaints of sleep disturbances. Based on these findings, it can be concluded that gym ball exercise is effective in reducing back pain and improving comfort in third-trimester pregnant women.

Keywords : *pregnan, back pain, gym ball, comfort.*

References : *12 (2017–2026)*