

PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI BANDAR LAMPUNG

Tiara Rica Dayani^{1*}, Herliana², Febri Adriati³, Desy Diva Ramadhanie⁴

¹⁻⁴DIII Kebidanan, STIKKes Panca Bhakti Bandar Lampung, Indonesia

^{*}Email Korespondensi : febri.adriati91@gmail.com

Abstract: The management of low back pain in pregnant women third trimester on midwife's independent practice Bandar Lampung. Pregnancy is a sequence of events which normally consists of fertilization, implantation, embryo growth, fetal growth, and ending in pregnancy. During the pregnancy process, physical changes occur which can cause discomfort, especially in the third trimester. Based on this, the author is interested in conducting research on third trimester pregnant women with back pain discomfort. The aim of the research is to provide midwifery care to pregnant women in the third trimester with back pain discomfort. This research uses a qualitative descriptive approach with a case study approach. The research was conducted on February 13 – February 16 2023. The research location was PMB Hasmiati, S.ST Bandar Lampung. Participants were pregnant women in the third trimester with complaints of back pain. Test the validity of the data using triangulation, namely family and midwife. Data analysis using content analysis. The results of the implementation of midwifery care for pregnant women in the third trimester are carried out in accordance with midwifery service standards. The author provides midwifery care in pregnancies with back pain discomfort. The conclusion of the study was that the mother experienced discomfort during her pregnancy. The author carries out studies, diagnoses, plans and provides management in accordance with complaints and standards of midwifery care. Care is evaluated and documented using the SOAP method according to Varney's mindset. It is recommended that PMB prepare leaflets, posters and flip sheets to make it easier to carry out health work related to back pain discomfort.

Keywords: Pregnant Women, Discomfort, Back Pain

Abstrak : Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri Bandar Lampung. Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan, selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan penelitian terhadap ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Tujuan penelitian agar dapat memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Februari – 16 Februari 2023. Tempat penelitian di PMB Hasmiati, S.ST Bandar Lampung. Partisipan yaitu ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi yaitu keluarga dan bidan. Analisis data menggunakan content analisis. Hasil pelaksanaan asuhan kebidanan terhadap Ibu hamil trimester III dilakukan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Asuhan kebidanan yang penulis berikan pada kehamilan dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Kesimpulan dari pengkajian ditemukan bahwa kehamilan ibu mengalami ketidaknyamanan. penulis melakukan pengkajian, mendiagnosa, merencanakan serta memberikan penatalaksanaan sesuai dengan keluhan dan standar asuhan kebidanan. Asuhan

dievaluasi serta didokumentasikan menggunakan metode SOAP sesuai dengan pola pikir Varney. Disarankan bagi PMB menyiapkan leaflet, poster, lembar balik untuk mempermudah dalam melakukan penkes yang berkaitan dengan ketidaknyamanan nyeri pada bagian punggung.

Kata kunci: Ibu hamil, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsepsi dan nidasi dari hasil tersebut. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan (Nurhayati dkk, 2019).

Ketidaknyamanan kehamilan adalah perubahan yang terjadi sistem dalam tubuh Ibu yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis Ibu, dalam proses tersebut tidak jarang Ibu yang mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan (Rahmawati dkk, 2016). Ketidaknyamanan pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis, tetapi apabila ketidaknyamanan dibiarkan akan mempunyai dampak lanjutan baik secara fisik maupun psikologis terhadap ibu maupun janin. Secara fisik akan berdampak pada pola aktivitas ibu karena nyeri yang dirasakan, Sedangkan secara Psikologis ibu juga akan merasa tidak nyaman dan menganggap bahwa kehamilannya sangat berat dilalui (Natalia dan Handayani, 2022).

Menurut Kementerian kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang.

Prevalensi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (kuswati 2020). Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil pada trimester III yang disebabkan oleh adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan yang dapat diatasi dengan cara mempertahankan postur tubuh yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil atau prenatal yoga (Widiarti dan yulviana, 2021).

Upaya penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III dengan cara melakukan pemeriksaan ANC secara dini kepetugas kesehatan terdekat untuk mendeteksi resiko kehamilan atau komplikasi kehamilan dengan melakukan kunjungan pertamanya pada kehamilan Trimester III dimana telah dijelaskan pada sebuah teori bahwa standar asuhan kehamilan untuk kunjungan antenatal care minimal 4 kali selama masa kehamilan (Damayanti, 2019). ANC yang teratur sangat diperlukan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kita sebagai seorang bidan harus membuat ibu tenang dan dapat mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III seperti

memberikan asuhan yang tepat sesuai dengan keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil (Efendi dkk, 2022).

Dan Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuannya adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Dewi, 2020).

METODE

Dalam riset ini yang digunakan merupakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan riset permasalahan merupakan riset yang mengeksplorasi sesuatu permasalahan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri pada bagian punggung pengambilan informasi yang mendalam serta menyertakan bermacam sumber data riset-riset kasus ini dibatasi oleh waktu serta tempat dan permasalahan yang dipelajari berbentuk kejadian kegiatan ataupun orang dalam studi kasus ini menggunakan satu partisipan yaitu ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 38 minggu tidak hidramnion tidak hamil Gemelli, tidak mempunyai penyakit kronik seperti jantung, dll.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada kunjungan I yang dilakukan pada Ny. U dengan mengeluh nyeri pada bagian punggung. Dilakukan pemeriksaan objektif didapatkan hasil TTV terpantau normal, pemeriksaan fisik terpantau normal. Pada kunjungan ke II Ny. U mengatakan nyeri punggung yang dialaminya sudah teratasi kemudian dilakukan pemeriksaan objektif didapatkan hasil TTV terpantau normal, pemeriksaan fisik terpantau normal. Penatalaksanaan yang diberikan terhadap Ny. U yaitu ibu disarankan untuk menggunakan bantal dipunggung pada saat tidur untuk menyangga punggung dan perut, pada

posisi duduk ibu harus tegak dan menggunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, kompres punggung dengan handuk hangat, tidak menggunakan sepatu hak tinggi, dan mengajarkan ibu prenatal yoga atau senam hamil dengan merileksasikan otot-otot pada tubuh ibu untuk mengatasi keluhan fisik yaitu sakit punggung, sakit pinggang, pegal dan bengkak pada kaki, sehingga membuat ibu lebih nyaman dan menunjang sirkulasi darah pada tubuh ibu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pemeriksaan subjektif didapatkan hasil bahwa Ny. U mengeluh nyeri pada bagian punggung sejak 2 hari yang lalu, pemeriksaan objektif didapatkan hasil TTV terpantau normal, pemeriksaan fisik terpantau normal. Penatalaksanaan yang diberikan terhadap Ny. U yaitu dengan menggunakan bantal dipunggung pada saat tidur untuk menyangga punggung dan perut, pada posisi duduk ibu harus tegak dan menggunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, kompres punggung dengan handuk hangat, dan tidak menggunakan sepatu hak tinggi, serta mengajarkan prenatal yoga dengan merileksasikan otot-otot pada tubuh ibu untuk mengatasi keluhan fisik yaitu sakit punggung, sakit pinggang, pegal dan bengkak pada kaki, sehingga membuat ibu lebih nyaman dan menunjang sirkulasi darah pada tubuh ibu.

Menurut Teori Kasmiasi dkk (2023) Pada kehamilan trimester III sering terjadi ketidaknyamanan diantaranya nyeri pada bagian punggung. Nyeri punggung disebabkan karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Untuk mengatasi keluhan nyeri pada bagian punggung yaitu ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil atau prenatal yoga, menggunakan bantal dipunggung pada saat tidur untuk menyangga punggung dan perut, pada posisi duduk ibu harus tegak dan

gunakan kursi yang menopang punggung dengan baik, kompres punggung dengan handuk hangat dan tidak menggunakan sepatu hak tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Hanifah dkk (2022) yang mengatakan bahwa didapatkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari sebelum dikompres hangat sebanyak 3 orang pada kategori nyeri berat, 2 orang nyeri sedang, kemudian setelah diberikan kompres hangat selama 3 hari mengalami penurunan yaitu sebanyak 4 orang pada kategori ringan, dan 1 orang pada kategori sedang. Kemudian untuk rerata hasil dari rata-rata sebelum dan sesudah dikompres yaitu rata-rata 4,4. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres hangat memberikan dampak sangat baik terhadap penurunan nyeri punggung dikarenakan tubuh merespon secara fisiologis yang berhubungan dengan panas yang menyebabkan melunakkan ketegangan otot sehingga dapat memberikan efek rileks pada tubuh.

Selain itu menurut penelitian Rahayu dkk (2020) mengatakan bahwa sebelum melakukan teknik mekanika tubuh responden mengalami nyeri terbanyak pada skala 4-6 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan, setelah melakukan teknik mekanika tubuh responden mengalami nyeri terbanyak pada skala 1-3 dengan kategori nyeri ringan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu yang telah melakukan mekanika tubuh selama kehamilan secara benar seperti ketika posisi duduk, berdiri, mengangkat barang yang ada dilantai, berbaring dan bangun mengalami penurunan nyeri punggung hal ini disebabkan karena adanya perbaikan postur pada ibu hamil.

Dan terdapat juga hasil penelitian dari Girsang (2022) yang mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian didapatkan intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ibu Hamil Trimester III mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan Prenatal Yoga terjadi tingkat penurunan rasa nyeri mayoritas yang menjadi nyeri ringan

sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang tetap nyeri sedang, dan 1 responden (3,1%) menjadi tidak nyeri. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, prenatal yoga bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu melalui gerakan-gerakan yang lembut dan juga mencakup berbagai relaksasi serta mengatur nafas sehingga dapat meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilannya.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada masa kehamilan trimester III pada kunjungan ANC I di dapatkan Ny. U mengeluh nyeri pada bagian pinggang sejak 2 hari yang lalu. Penatalaksanaan dalam menangani ketidaknyamanan yang dialami oleh Ny.U telah sesuai dengan Teori Kasmianti dkk tahun 2023 dan penelitian yang telah dilakukan oleh Hanifah dkk tahun 2022, Rahayu dkk tahun 2020, dan Girsang tahun 2022.

KESIMPULAN

Penulis telah melakukan pengkajian ANC pertama terdapat keluhan pada ibu yaitu nyeri pada bagian punggung. ANC kedua nyeri punggung pada ibu sudah teratasi. Penulis telah menegakkan diagnosa sesuai dengan masalah dan kebutuhan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Penulis telah membuat perencanaan sesuai dengan masalah dan kebutuhan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Penulis telah memberikan penatalaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Penulis telah mengevaluasi asuhan kebidanan yang diberikan. Penulis telah mendokumentasikan pada saat melakukan asuhan kebidanan ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di PMB Hasmiati S,ST Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S., dkk. 2017. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Erlangga: Jakarta.
- Damayanti Ika. P. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK*. Ensiklopedia Of Journal. Vol 1 no.4 Edisi juli 2019.
- Dayani, dkk. 2022. Hubungan Antara Kecemasan Ibu Hamil dan Pengetahuan tentang Virus Corona dengan Pemeriksaan Rutin Kehamilan di Bidan Praktik Mandiri Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan: STIKes Bakti Utama Pati*.
- Dayani, dkk. 2023. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan: STIKes Bakti Utama Pati*.
- Dewi, I. Nasution, dan M. Napitupulu. 2020. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pargarutan tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. Vol 5 no.2 desember 2020.
- Efendi, J. S. Yanti, dan C.S. Hakameri. 2022. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru*. *Jurnal Kebidanan Terkini*. Volume 02, no 02 tahun 2022
- Girsang, R. Y. 2022. *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok*. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86-93.
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. 2022. *PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III FISILOGIS*. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79-85.
- Kasmiati dkk. 2023. *Asuhan Kehamilan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi.
- Kemenkes, R.I. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia. 2021*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswati, Pratama dan L.P. Sari. 2020. *Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. Volume 5, No 2, September 2020, hlm 67-149
- Natalia dan I. Handayani. 2022. *Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan*. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. Vol 3, no 2, desember 2022.
- Nurhayati, F. Simanjutak, dan M. Karo. 2019. *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga*. *Binawan Student Journal*. Volume 1. Nomor 3, Desember 2019.
- Purwanti, dan Cholifah. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan*. Sidoarjo. UMSIDA Press.
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. 2020. *Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III: Body Mechanics Techniques to Reduce Lower Back Pain among Third Trimester of Pregnant Women*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139-146.
- Rahmawati, T. Rosyidah, dan A. Marharani. 2016. *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu Sukoharjo*. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Vol 7, no 12.
- Rohmawati, dkk. 2020. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Widiarti dan R. Yulviana. 2021. *Pendamping Senam Hamil Pada Ibu Hamil Ttimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung*. *Jurnal Kebidanan*

Terkini. Volume 01, Nomor 02
tahun 2021.

Widyantari, dkk.2023. *Anemia and
Associated Risk factors Among
Pregnant Women: A Systematic
Literature Review. 1st International
Health Conference STIKes Panca
Bhakti (IHCPB)*

Yulizawati, dkk. 2017. *Buku Ajar Asuhan
Kebidanan Pada Kehamilan.*
Padang: CV. Rumahkayu Pustaka
Utama.