



Asuhan Kebidanan Komprehensif Pemberian Video Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Trimester III Pada Ny. "A" G2p1a0 Di Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Fathimah Az Zahra¹, Ryka Juaeriah¹, Wahyuni², Endah Sri Lestari¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan STIKes Budi Luhur Cimahi

² Bidan Pelaksana Puskesmas Batujajar Kab. Bandung Barat

*Email Korespondensi: zahra.bunga05@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Kehamilan merupakan peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita. Saat kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada masa trimester ketiga. Perubahan fisik memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya yaitu nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan nyeri jangka panjang. Salah satu cara mengatasinya yaitu dengan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan kebidanan guna menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Metode penelitian yang digunakan berupa deskriptif melalui studi kasus dengan melakukan pengkajian data subjektif, objektif, menentukan analisa data, dan perencanaan asuhan yang diberikan. Subjek penelitian adalah Ny."A" dengan G2P1A0. Hasil studi kasus didapatkan bahwa asuhan senam hamil yang diberikan pada Ny."A" di Puskesmas Batujajar tahun 2023 dapat membantu menurunkan rasa nyeri punggung ibu dari skala 3 hingga menjadi skala 0, setelah diberikan asuhan sebanyak 3 kali selama 20 menit, proses persalinan ibu berjalan normal, masa nifas ibu berjalan dengan baik dan masa bayi baru lahir berjalan dengan normal. Kesimpulan studi kasus asuhan kebidanan komprehensif pada Ny."A" berjalan dengan baik. Saran studi kasus yaitu senam hamil dalam kebidanan diperlukan selama kehamilan khususnya untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Senam Hamil, Pemanfaatan Video.

PENDAHULUAN

Kehamilan seorang wanita merupakan peristiwa penting dalam hidup. Kehamilan adalah bagian normal dari kehidupan. Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan mental yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, terutama pada trimester ketiga. Mual, muntah di awal kehamilan, nyeri punggung, sesak napas, nyeri pinggang, nyeri ulu hati, edema, peningkatan frekuensi buang air kecil, sembelit, dan kram kaki merupakan beberapa jenis ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil (Usman, 2021). Sakit punggung merupakan salah satu keluhan paling umum selama kehamilan. Selama dan setelah kehamilan, sakit punggung merupakan gejala umum yang dialami banyak wanita. Letak nyeri punggung berada pada area lumbosacral (Kurniasih, 2019)



Di Indonesia, 68% ibu hamil mengeluh nyeri punggung ringan dan 32% ibu hamil mengeluh nyeri punggung ringan (Puspitasari, 2020) Di wilayah Jawa Barat, diperkirakan sekitar 65% dari 100 persen ibu hamil mengalami nyeri punggung (Widyawaty, 2018). Informasi prevalensi nyeri punggung di daerah Kabupaten Bandung Barat belum memuat angka yang jelas, sedangkan berdasarkan informasi inklusi KIA yang diperoleh di PKM Batujajar dari 1.966 ibu hamil, sekitar 35% mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga dan tidak mengetahui bagaimana cara mengobatinya (Lutfiah, 2022)

Pengobatan farmakologis dan non-farmakologis dapat menjadi solusi untuk mengatasi sakit punggung. Obat yang sering digunakan adalah analgesik. Pengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui olahraga, salah satunya aktivitas ringan. Senam kehamilan merupakan suatu latihan untuk memperkuat dan menjaga kelenturan otot dinding perut, tendon, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Widyawaty, 2018). Senam hamil dapat mengurangi keluhan nyeri punggung saat hamil. Penelitian lain menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil pada trimester ketiga, 1 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 30 menit. Hasilnya menunjukkan bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *body mechanic* dengan frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil. Wanita hamil yang memiliki *body mechanic* lebih baik memiliki intensitas nyeri punggung yang lebih ringan (Halim, 2020)

Tujuan studi kasus ini adalah memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif pada Ny. "A" G2P1A0 dengan ketidaknyamanan nyeri punggung trimester III di Puskesmas Batujajar Kabupaten Bandung Barat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 37 minggu sampai KF 4 dan KN 3. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "A". Subjek penelitian yaitu Ny."A" dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di trimester III. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada ibu dan suami pada kunjungan pertama kehamilan sebagai pengkajian data awal,

Selanjutnya adalah observasi, observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan fisik. Pelaksanaan pemeriksaan dilakukan mulai dari kehamilan TM III dengan keluhan nyeri punggung di trimester III, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan pelayanan kontrasepsi secara komprehensif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian, buku KIA ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap dan lembar catatan perkembangan. Pengambilan studi kasus dilaksanakan di Puskesmas Batujajar Kabupaten Bandung Barat 23 November 2023 sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi pada tanggal 17 Januari 2024. Penelitian diperbolehkan setelah mendapatkan surat Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor surat 128/D/KEPK-STIKes/IV/2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada masa kehamilan Ny. "A" melakukan kunjungan kehamilan sebanyak 8 kali, 5 kali ke Puskesmas Batujajar dan 3 kali ke dokter spesialis kandungan untuk melakukan USG. Hal ini sesuai dengan program Kementerian Kesehatan, Antenatal Care dilakukan setidaknya 6 kali selama kehamilan pada tahun 2021, 2 kali pada trimester pertama, 1 kali pada trimester kedua, dan 3 kali pada trimester ketiga (Kemenkes, 2021).

Dalam pemeriksaan kehamilan Ny. "A" sudah mendapatkan pelayanan 10T, selama masa kehamilan Ny. "A" berjalan dengan baik tidak ada komplikasi, namun mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung di trimester III. Asuhan dilakukan intervensi sebanyak 3 kali yaitu dengan senam hamil dimulai pada hari pertama. Setelah dilakukan asuhan senam hamil didapatkan hasil bahwa keluhan yang dialami oleh Ny. "A" berangsur membaik serta ibu merasa nyaman.

Pada masa persalinan Ny. "A" dimulai dari kala I – kala IV berlangsung dengan baik dan normal tanpa ada komplikasi. Pada masa nifas Ny. "A" mendapatkan kunjungan sebanyak 4 kali, KF 1 dilakukan 12 jam setelah bersalin, KF II dilakukan pada hari ke 3 masa nifas, KF III dilakukan pada hari ke 14 masa nifas, KF IV dilakukan pada hari ke 36. Masa nifas Ny. "A" berjalan dengan baik tanpa ada komplikasi. Kunjungan pada bayi Ny. "A" dilakukan sebanyak 3 kali yaitu 12 jam setelah lahir, 3 hari, dan 14 hari. Keadaan bayi Ny. "A" berjalan dengan baik tanpa ada komplikasi.

Tabel 1. Hasil Observasi Penanganan Nyeri Punggung

No	Skala Nyeri	Skor	Minggu Ke-1		
			Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
1	Tidak nyeri	0			
2	Minor				
	Nyeri sangat ringan	1			1
	Nyeri tidak nyaman	2	2	2	
	Nyeri dapat ditoleransi	3			

1. Asuhan Masa Kehamilan

Pada masa kehamilan Ny."A" mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung di trimesrter III, tetapi tidak mengganggu aktivitas sehari-harinya. Secara teoritis, nyeri punggung adalah kondisi fisiologis yang mempengaruhi semua wanita hamil, namun, jika tidak diobati, itu juga dapat menimbulkan risiko bagi ibu. Ketidaknyamanan sakit pinggang dapat disebabkan oleh perubahan hormonal, penambahan berat badan, pertumbuhan bayi, dan perubahan postur tubuh. Dalam hal ini penulis kemudian mengajarkan senam hamil untuk meredakan nyeri punggung. Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan 3 kali dalam seminggu.dengan durasi ±20-30 menit.

Setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali yaitu dengan senam hamil dimulai pada hari pertama kunjungan ke Puskesmas dan dilakukan kembali di rumah dengan didampingi oleh pengkaji pada hari ke 3 dan hari ke 5 setelah kunjungan ke Puskesmas, nyeri punggung pada Ny. "A" berkurang dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 0 dan ibu mengatakan merasa nyaman serta lebih rileks.



Pengkaji menarik kesimpulan bahwa memberi ibu asuhan senam hamil secara signifikan mengurangi rasa ketidaknyamanan sakit punggung yang ibu derita. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diterbitkan oleh Hastuti Usman dkk pada tahun 2020 dengan hasil bahwa memberikan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Asuhan Masa Persalinan

Ny. "A" memasuki masa persalinan pada usia kehamilan 39 minggu 2 hari. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu).

Menurut teori kemajuan pembukaan pada multigravida yaitu 2 cm per jam. Dengan perhitungan tersebut maka waktu pembukaan lengkap dapat diperkirakan. Mengingat hasil dari pemeriksaan dalam Ny. "A" pada jam 13.00 pembukaan 6 cm dan pembukaan 10 cm pada pukul 15.25, maka kurung waktu kemajuan pembukaan yang terjadi pada Ny. "A" selama 2 jam 25 menit. Apabila dibandingkan dengan teori dan dilihat dari gambaran partograph, masuk kedalam garis waspada. Walaupun begitu persalinan pada Ny. "A" tidak ada kendala.

Proses persalinan kala II Ny. "A" ditegakan saat pembukaan lengkap (10 cm) pada pukul 15.25 WIB, bayi lahir spontan pada pukul 16.00 WIB. Proses kala II berlangsung lancar dan tidak ada kendala. Pada Ny. "A" lama kala III berlangsung selama 10 menit dengan plasenta lahir lengkap setelah satu kali penyuntikan oksitosin. [33] Pada kala IV Ny. "A" berjalan dengan normal. Hal tersebut terjadi akibat Ny. "A" memulai mobilisasi dini bertahap pada 2 jam pertama setelah melahirkan, ibu mematuhi anjuran bidan untuk tidak menahan BAK, dan mobilisasi dini serta kemampuan berjalan ibu. Ibu memberikan ASI secara tepat dan tepat waktu pada anaknya pada dua jam masa nifas.

3. Asuhan Masa Nifas

Selama masa nifas, dilakukan pemeriksaan pada Ny. "A" 4 kali kunjungan yaitu 12 jam masa nifas, 3 hari masa nifas, 14 hari masa nifas, dan 36 hari masa nifas.

Berdasarkan teori yang terdapat pada buku PWS KIA, KF I dilakukan pada 6-48 jam setelah bersalin. Pada Ny. "A" dilakukan pada 12 jam masa nifas. Pada kunjungan tersebut Ny. "A" tidak mengalami komplikasi dan berlangsung lancar. Pada KF I Ny. "A" mendapat kapsul vitamin A sebanyak 1 kapsul 200.000 IU diminum segera setelah persalinan dan 1 kapsul 200.000 IU diminum 24 jam kemudian. Berdasarkan teori salah satu pelayanan masa nifas adalah pemberian kapsul vitamin A 200.000 IU sebanyak dua kali. Hal ini sesuai dengan teori kenyataan yang dialami oleh Ny. "A".

Salah satu cara untuk mempercepat penurunan angka kematian ibu menurut Departemen Kesehatan tahun 2022 adalah dengan pemberian pelayanan KB yang dituangkan dalam pedoman penyelenggaraan KB. Pelayanan keluarga berencana harus dimulai pada trimester ketiga kehamilan dan berlanjut sepanjang periode tersebut. Program keluarga berencana sangat penting untuk mencegah terjadinya "4T" (terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering, dan terlalu dekat). Pada kunjungan KF IV Ny. "A" mendapat pelayanan kontrasepsi IUD. Penulis



berpendapat bahwa kontrasepsi yang digunakan Ny. "A" sangat tepat karena tidak mengganggu proses menyusui.

4. Asuhan BBL

Sesuai dengan teori KN-1(6 jam s/d 48 jam post partum), KN-2 (hari ke 3 s/d hari ke 7 post partum), KN-3 (hari ke 8 s/d hari ke 28 post partum). Kunjungan neonatus pada bayi Ny."A" dilakukan sebanyak 3x yaitu 12 jam, 3 hari dan 14 hari. Pada hasil pemeriksaan umum dan pemeriksaan fisik selama masa asuhan bayi baru lahir, kondisi bayi Ny. "A" baik dan normal.

KESIMPULAN

Ny. "A" mengalami ketidaknyamanan pada TM III yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung yang dirasakan ibu berkurang dari skala 2 hingga menjadi skala 0 setelah diberikan asuhan senam hamil sebanyak 3x lamanya 20 menit. Ibu merasa lebih nyaman dan rileks. Asuhan kebidanan komprehensif dengan melakukan senam hamil sangat efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dilihat pada pemberian asuhan senam hamil ke 3x di dapatkan penurunan tingkat nyeri punggung ibu. Saran: Asuhan senam hamil diharapkan dapat menjadi agenda rutin dalam program kelas ibu hamil di Puskesmas Batujajar dengan didampingi oleh instruktur senam hamil, untuk membantu program dalam meningkatkan pelayanan kesehatan, terutama yang berhubungan dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan.

DAFTAR RUJUKAN

- Fatmawati, E., & Istiqomah, A.N. (2021). Pemanfaatan Video Panduan Senam Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(2), 50-55.
- Halim, Putri Aulawiya Rosyida. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik.
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26.
- Lutfiah, S., Maryati, S., & Maryati, I. (2022). Asuhan Senam Hamil dan Massage Counterpressure pada Ny "I" untuk mengatasi Sakit Pinggang pada Trimester III di PKM " BJ" Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal OSADHAERDYAH*, 1(3), 162.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bd Lilis Suryati, S.ST Cisarua Bogor. *Jurnal Zona Kebidanan*, 10(3), 59.
- Usman, H., Hadijah, S., & Dalle, F. (2021). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 130.
- Widyawaty, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil. *Jurnal NersMid*, 1(2), 120.