



Penerapan Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan

Ayu Anggita^{1*}, Susi Erna Wati², Siti Aizah³

¹Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: ayuanggita400@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Teknik relaksasi napas dalam adalah bentuk asuhan keperawatan kepada pasien bagaimana cara melakukan teknik napas dalam, yaitu napas lambat (menahan inspirasi dengan maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan-lahan. trimester III fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan, ibu sering merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan dialami saat persalinan. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sering dirasakan di area lumbosacral. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penurunan intensitas nyeri pada responden dikarenakan peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi nafas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Otak yang berelaksasi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorphin yang menghambat transmisi impuls nyeri ke otak yang dapat menurunkan sensasi nyeri sehingga menyebabkan intensitas nyeri yang dialami responden berkurang. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan penerapan studi kasus. Subyek penelitian ibu hamil trimester III terdiri dari 2 subyek. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24-26 Juni 2024 di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi pada kedua responden dengan skala nyeri berat, setelah dilakukan terapi menjadi skala nyeri ringan dengan menggunakan terapi teknik nafas dalam, maka untuk dapat mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil disarankan untuk melakukan teknik nafas dalam.

Kata Kunci : Terapi Kompres Hangat, Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri (Hartvigsen et al, 2018), Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya

berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sari AN & Riawati d, 2019) berdasarkan hasil data *World Health Organization* (WHO), terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa sakit 36%, cemas 42% tidak percaya diri 22% pada saat kehamilan , Data ini juga didukung oleh hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%,cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan. Di Indonesia jumlah ibu hamil sebanyak 4.887.405 orang dengan prevalensi nyeri punggung sebesar 18% (Direktorat Kesehatan RI, 2021), Di Jawa Timur Presentase jumlah ibu hamil yang menjalani sakit punggung atau dan di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih menjalani (nyeri punggung). Berdasarkan jumlah kasus di Rs Muhammadiyah Ahmad Dahlan kota kediri jumlah kasus ibu hamil pada tahun 2021 terdapat 1111 kasus, pada tahun 2022 mengalami menurun menjadi 1530 kasus, pada tahun 2023 meningkat menjadi 1487 kasus, pada tahun 2024 dari bulan januari hingga juni menjadi 668 kasus ibu hamil trimester 3 dengan keluhan nyeri punggung bawah, dari data di atas menunjukkan masih tinggi Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh international society for the study of pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho et al. 2017a; Durand, Plata 2017; Burns et al, 2018). bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee, 2016). Namun, hanya ada sedikit bukti empiris yang menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak di bidang perawatan individu yang menderita nyeri, nyeri akut yang ditangani dengan buruk meningkatkan risiko rasa sakit terus-menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif (Nickel et al, 2018). Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Tersedianya informasi mengenai nyeri selama kehamilan dan permasalahannya, khususnya nyeri punggung bawah pada trimester III merupakan hal yang penting untuk perkembangan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil. Adanya nyeri hebat menyebabkan reaksi reflekstorik pada otot-otot lumbo dorsal terutama otot erector spine pada L4 dan L5 sehingga terjadi peningkatan tonus yang terlokalisir (spasme) sebagai “guarding” (penjagaan) terhadap adanya gerakan. Jika spasme otot berlangsung lama maka otot akan cenderung menjadi tightness. Keadaan tightness pada otot-otot erector spine akan memperberat nyeri karena terjadi

ischemic dan menyebabkan alignment spine menjadi abnormal sehingga menimbulkan beban stres/kompresi yang besar pada diskus intervertebralis yang cedera (Golob, Wipf, 2014).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan metode penerapan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan klien dengan mengurangi Tingkat nyeri punggung bawah, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan Teknik nafas dalam, studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi Tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, yang akan dilakukan di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 responden Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan belum mengalami inpartus, Lokasi penelitian adalah di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan, penelitian Teknik nafas dalam bagi ibu hamil trimester III dengan menggunakan metode tehnik nafas dalam dalam untuk meningkatkan pengetahuan, di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan yang dilaksanakan pada tanggal 24-26 juni 2024 pelaksanaan dilakukan setiap hari selama 2 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Subyek 1 (Ny. E)

Subyek I adalah Ny.E berusia 40 tahun , beragama islam,Pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, Alamat Jl.Gatot Subroto No.68, kediri, Ny.E masuk RSM Ahmad Dahlan dengan G3P2A0A2 pada tanggal 24 juni 2024, jam 09:00 mengeluh nyeri punggung dan sakit kepala sejak kemaren tanggal 23 juni 2024, pukul 13:00 , responden masuk ruang poli obgyn dan di bawa ke ruang VK , responden di lakukan pemeriksaan tanda tanda vital dan djj, peneliti melakukan penelitian pada tanggal 25 juni 2024, pukul 10:00 responden mengalami badan lemas,kepala pusing dan nyeri pada punggung,nafsu makan pasien sedikit,saat dilakukan Teknik nafas dalam nyeri masih tetap sama , dan di lakukan tanda tanda vital TD: 120/90, S : 36C, N:111x/mnt, RR: 22, SPO2: 98%, pasien tidak memiliki Riwayat hipertensi dan DM.

Bedasarkan penelitian, dapat diketahui skala nyeri sebelum di lakukan penerapan teknik nafas dalam.

Table 1.1 pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan

NO	Subyek	Hari	Numerik	Tingkat Nyeri
1.	Ny. E	1	8	Berat
		2	8	Berat
2.	Ny. A	1	7	Berat
		2	8	Berat

Berdasarkan table diatas selama 2 hari sebelum pemberian Teknik Nafas Dalam hari pertama didapat Ny.E dan Ny.A berada dalam skala nyeri berat, untuk hari kedua sebelum dilakukan penerapan Teknik Nafas Dalam didapatkan hasil skala nyeri Ny.E dengan skala nyeri 8 sedangkan Ny.A berada skala nyeri 7.

b. Subyek II (Ny.A)

Subyek II adalah Ny.A berusia 27 tahun, beragama islam, Pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, Alamat perum banjarrejo view, blok B5, Ny.A masuk ke RSM Ahmad Dahlan dengan G1P0A0A0 pada tanggal 2 juli 2024, jam 13:00, responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah, sulit tidur, kaki bengkak, badan lemas, responden masuk ruang poly obgyn dan di bawa ke ruang rawat inap, responden di lakukan pemeriksaan tanda-tanda vital 159/110, S: 36C, N : 112x/mnt, RR : 23, SPO2 : 99%.

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui pola nafas setelah dilakukan penerapan Teknik Nafas Dalam.

Table 4.2 pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan

NO	Subyek	Hari	Numerik	Tingkat Nyeri
1.	Ny.E	1	3	Ringan
		2	3	Ringan
2.	Ny.A	4	4	Sedang
		4	5	Sedang

Berdasarkan table diatas selama 2 hari sebelum pemberian Teknik Nafas Dalam hari pertama didapat Ny.E yaitu skal nyeri ringan (1) sedangkan Ny.A berada dalam skala nyeri sedang (4), hari kedua pemberian terapi didapatkan hasil pada Ny.E adalah skala nyeri ringan (3), sedangkan Ny.A skala nyeri sedang (5) dari data di atas menunjukkan adanya penurunan skala nyeri karena penerapan terapi Teknik Nafas Dalam.

2. Pembahasan

a) Tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik nafas dalam.

Berdasarkan tabel 4.1 di peroleh hasil tingkat nyeri pada Ny.E sebelum dilakukan terapi teknik nafas dalam pada tingkat nyeri berat, begitu pula pada Ny.A sebelum dilakukan terapi teknik nafas dalam pada tingkat nyeri berat.

Menurut Astuti dalam Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70% akibat dari perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan yang menimbulkan ketidaknyaman yaitu nyeri punggung. (Rahmawati, 2016). Menurut Brydal dalam Arummega (2022) bahwa nyeri punggung terjadi ketika usia kehamilan memasuki 20 – 28

minggu hingga menjelang persalinan, dan kasusnya lebih banyak ditemukan pada usia kehamilan trimester III. (Arummega, 2022).

Berdasarkan hasil observasi kedua responden dan hasil ananesis kedua responden bahwa ada perbedaan pada umur ibu dan tingkat nyeri kedua responden, dimana umur kedua responden berbeda dengan selisih 14 tahun, responden 1 multigravida primigravida dan responden 2 primigravida, sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ini dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantara yaitu paritas usia kehamilan.

b). Tingkat nyeri sesudah dilakukan teknik nafas dalam

Dari hasil penelitian pada tabel 4.2 tentang perubahan skala nyeri pada pasien ibu hamil engan nyeri punggung bawah , diperoleh hasil adanya skala nyeri yang mulai berkurang pada pasien dengan nyeri punggung antara sesudah dan sebelum dilakukan Teknik nafas dalam , pada hari pertama skala nyeri Ny.A yaitu 7 menjadi skala nyeri 4 , sedangkan pada ghari ke 2 didapat juga penurunan Tingkat nyeri pada Ny.A yaitu dari skala nyeri 8 menjadi 5 dan pada Ny.A mengalami penurunan yaitu dari skala 8 menjadi skala 7.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan studi kasus penelitian yangdilakukan di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri mengenai perubahan tingkat nyeri pada pasien ibu hamil trimester III sebelum dilakukan dan setelah dilakukan terapi Teknik Nafas Dalam menunjukkan perubahan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri sebelum di lakukan teknik nafas dalam pada Ny.E dan Ny.A pada tingkat nyeri berat.
2. Tingkat nyeri setelah dilakukan terapi teknik nafas dalam pada Ny.E dan Ny.A pada tingkat nyeri sedang dan ringan.

DAFTAR RUJUKAN

Carvalho, M. E. C. C., Luciana. C. L., Cristovam, A. L. T., Deyvid, R. L. P., Marcelo N. S., Gustavo, A. C., & Tania, C. M. C. (2017a). Low Back Pain during Pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(2), 66-70 . (2017b). Low Back Pain during Pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(2), 66-70.

Direktorat Kesehatan Keluarga. (2020). Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19. Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19. <file:///C:/Users/ayuan/Downloads/4066-15182-2-PB.pdf> 4 : pdf9-12

Elidri Bobak. (2010). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
Golob, A. L., & Joyce, E. W. (2014). Low Back Pain. *Medical Clinics of North America*, 98(40), 5-28



- Manuaba, I. B. G. (2010). *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Nickel, B. T., Mitchell, R. K., William, A. B., David, E. A., Thorsten, M. S., & Samuel S. W. (2018). Battling the Opioid Epidemic with Prospective Pain Threshold Measurement. *The Journal of Arthroplasty*
- Ratnawati, Agustina Dwi. 2016. Analisis Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik Relaksasi Bensosn Pada Ibu Post Section Caesarea Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Prof Margono Soekarjo Purwokerto. Diss. Thesis Tidak Di Publikasikan. Purwokerto: Stikes Muhammadiyah Gombong
- Sari AN & Riawati D. 2019. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 10 No 2, 102-109.
- SULASTRI, Meti, et al. 2022. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18.2: 145-161.