

Studi Kasus pada Ibu Hamil Ny D G1 P0 A0 Uk 32 Minggu dengan Gangguan Nyeri Trimester III di Puskesmas Pagedongan

Fania Deviyani^{1*}, Linda Yanti², Surtiningsih³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Jawa tengah, Indonesia
Correspondence Author: lindayanti@uhb.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Back pain is a common disorder, and pregnant women may have a history of "back pain" in the past. Pain symptoms usually occur between 4-7 months of gestation and pain is usually felt in the lower waist caused by the growing uterus. and physical changes in lordosis. **Objective:** to treat low back pain in third trimester pregnant women using 7 steps of varney. **Methods:** The method used is a Varney 7 step case study approach. The process of collecting data is by direct interviews with patients and families, home visits, physical examinations, observing 2 times in 2 weeks on March 31-7. **Results:** After doing PRE exercise 2 times in visits to patients with low back pain with Pregnancy Exercises and Pelvic Rocking given to Mrs. D, the results of the reduction in pain scale, the mother feels more relaxed. **Conclusion:** Handling low back pain patients in pregnant women, it is hoped that this study can be used as a source of information related to the prevention and management of low back pain with pelvic rocking and needs to be continued as long as the pain persists.

Keywords : case study, third trimester pregnant women, pain

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri pinggang adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat "sakit punggung" dimasa lalu., gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di pinggang bagian bawah yang disebabkan karena semakin membesarnya uterus dan perubahan fisik lordosis. **Tujuan :** untuk menangani nyeri pinggang pada ibu hamil trimester tiga dengan menggunakan 7 langkah varney. **Metode :**Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan studi kasus 7 langkah varney, Proses pengumpulan data dengan cara wawancara langsung dengan pasien dan keluarga, kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan fisik, mengobservasi selama 2 kali dalam 2 minggu pada tanggal 31-7 maret. **Hasil :** Setelah dilakukan senam PRE 2 kali kunjungan pada pasien nyeri pinggang dengan Senam Hamil Dan Pelvic Rocking di berikan kepada Ny.D didapatkan hasil pengurangan sekala nyeri ibu merasa lebih rileks. **Kesimpulan:** Penanganan pada pasien nyeri pinggang pada ibu hamil, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang menyangkut dengan pencegahan dan Penanganan Nyeri Pinggang dengan Pelvic Rocking dan perlu dilanjutkan selama nyeri masih ada.

Kata kunci : studi kasus, ibu hamil trimester 3, nyeri

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. 99% dari semua kematian ibu terjadi di negara berkembang. Sekitar

830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Fungsi utama pelayanan Kehamilan antara lain memberikan promosi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan melalui sarana pendidikan kesehatan, yang

diberikan secara mandiri maupun kelompok. Materi pendidikan kesehatan untuk ibu hamil cukup banyak, salah satunya senam hamil (Measure DHS, 2012). Tingginya AKI dapat disebabkan oleh adanya penyulit dalam proses persalinan. Proses persalinan memerlukan persiapan dari ibu supaya dapat memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Beberapa cara dilakukan untuk memperoleh persalinan yang aman dan lancar diantaranya persiapan sejak kehamilan. Senam hamil dilakukan untuk memperlancar proses persiapan persalinan yang dilakukan sejak kehamilan (Witjaksono, 2002).

Pelvic Rocking Exercises (PRE), juga dikenal sebagai senam panggul untuk ibu hamil, adalah latihan tubuh dengan memutar pinggang dan pinggul. Tujuan PRE adalah untuk melatih kekuatan otot paha, otot pinggang, pinggul dengan gerakan yang mengendurkan area panggul. Latihan-latihan ini dapat membantu menurunkan kepala bayi ke dalam rongga panggul ke jalan lahir. PRE ini dapat dilakukan tanpa atau dengan bantuan bola persalinan. Gerakan PRE dengan menggerakkan panggul maju mundur, ke kiri dan memutar panggul secara pola melingkar berguna untuk melenturkan otot-otot di sekitar panggul dan mendorong pengecilan rongga panggul janin yang pada akhirnya melancarkan proses persalinan selain itu juga dapat mengurangi nyeri punggung.

Nyeri pinggang selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil. Angkanya sekitar 50-70% dari wanita hamil bias merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan trimester II dan III (Dr, Didik K, 2011). Dari hasil penelitian didapatkan dari 38 ibu hamil, 22 orang (57,9%) ibu hamil mengikuti senam hamil secara teratur mengatakan sudah tidak pernah mengalami pegal-pegal terutama nyeri pinggang jarang dirasakan, 16 orang (42,1%) ibu hamil tidak teratur mengikuti senam hamil mengatakan masih sering merasakan pegal-pegal dan terkadang masih mengalami nyeri pinggang (Depkes Jateng, 2020). Pada

trimester III ibu hamil banyak mengalami nyeri pada pinggang karena semakin membesarnya uterus dan memberi tekanan. Akibat dari nyeri tidak ditangani ibu hamil akan merasakan nyeri yang semakin meningkat.

Oleh karena itu masalah secara dini, asuhan kebidanan yang komprehensif selama kehamilan pada kasus nyeri pinggang pada kehamilan, guna meminimalisir nyeri pinggang selama kehamilan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penanganan senam Pelvic Rocking untuk menurunkan lebih rendah nyeri punggung pada wanita hamil.

METODE PENELITIAN

Metode ini menggunakan metode deskriptif yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah nyeri pinggang, dengan pendekatan studi kasus manajemen 7 langkah varney. Dengan partisipan yaitu Ny D umur 20 tahun, tempat penelitian di rumah Ny.D, waktu penelitian yaitu pada tanggal 7 dan 15 April 2021, Tujuan umum penulis mengambil masalah tersebut yaitu untuk menangani nyeri pinggang pada ibu hamil trimester tiga, sedangkan tujuan khususnya untuk melakukan pengumpulan data, menganalisis data, perencanaan, melakukan implementasi dan mengevaluasi. Proses pengumpulan data dengan cara wawancara langsung dengan pasien dan keluarga, kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan fisik, mengobservasi dan membuat pembahasan dengan menggunakan jurnal ataupun buku yang terkait. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Format asuhan kebidanan dan SOP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 31 Maret 2021, pukul 10.00 WIB. Pasien beridentitas, nama Ny D berumur 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, bersuku Jawa, beragama Islam, Ibu rumah tangga. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. D adalah pasien mengatakan Nyeri pada pinggangnya, Hilang timbul. Riwayat kesehatan sekarang adalah pasien mengatakan nyeri

pada pinggangnya, Nyeri dirasakan ketika sehabis duduk karena membatu suaminya bekerja dirumah sebagai konveksi. Menurut (Pantikawati & Saryono, 2010) beberapa pekerjaan yang dianggap berbahaya atau bisa mencelakakan selama kehamilan, yang mendapat perhatian adalah wanita yang pekerjaannya mengharuskan ia berdiri berjam-jam. Seorang wanita yang hamil harus berhenti bekerja diluar rumah sangat tergantung dari jenis pekerjaannya, bahaya yang mengancam dalam lingkungan pekerjaannya dan seberapa besar energy fisik dan mental yang diperlukan dalam melaksanakan pekerjaan itu. Riwayat obstetric didapatkan bahwa pasien menarche pada usia 14 tahun, siklus menstruasi secara teratur dengan siklus 28 hari, Hari pertama Haid Terakhir (HPHT) Ny. D adalah 03 Agustus 2020 Hari Pertama Haid Terakhir (HPL) pada tanggal 10 Mei 2021. Usia kehamilan pasien 34 minggu 2 hari dengan G1 P0 A0, tinggi fundus uteri 27 cm, Pasien sudah pernah imunisasi TT dan pasien belum pernah menggunakan alat kontrasepsi.

Pola nutrisi pasien mengatakan sehari makan 3-4 kali sehari dengan menu nasi sayur dan lauk. Pasien minum susu hamil, jarang minum susu hanya minum air putih sehari kurang lebih 10 gelas kira-kira 2500 cc. Pola aktifitas, Pasien mengatakan saat melakukan pekerjaan rumah dan membantu suami bekerja, nyeri muncul dan aktifitasnya menjadi terhambat. Pola Istirahat dan tidur, Pasien mengatakan bisa tidur dengan normal.

Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan pada Ny. D adalah keadaan umum Ny. D baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital Ny. S yaitu 100/70mmHg, nadi 80 kali/menit, pernafasan 22 kali/menit, Suhu 36,0°C, berat badan sebelum hamil 47 kg, berat badan saat hamil 58 kg, tinggi badan 157 cm. Pada pemeriksaan kepala didapatkan bentuk kepala mesocephal, rambut bersih berwarna hitam dan lurus. Muka Tidak pucat. Hidung tidak ada polip. Pada mulut mukosa bibir lembab. Telinga tidak ada serumen. Leher tidak ada pembesaran kelenjar tiroid. Inspeksi Payudara aerola mammae menghitam dan putih menonjol,

saat dipalpasi payudara teraba keras. Inspeksi abdomen tidak bekas luka, auskultasi detak janin terdengar keras, kuat dan teratur pada satu sisi sebelah kiri dengan frekuensi 148 kali/menit, bayi tunggal, tinggi fundus uteri 27 cm. Ekstermitas atas dan bawah tidak terdapat oedem. Pemeriksaan penunjang pasien didapatkan data hasil laboratorium yaitu Hemoglobin 12,1 gm/dl, Gula Darah Sewaktu 93 mg/dl, Golongan darah O.

Berdasarkan pengkajian pada tanggal 7 Maret 2021 kunjungan rumah kedua pada pasien didapatkan data subjektif: pasien mengatakan masih merasakan nyeri pada pinggangnya ketika membantu suami bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah, saat bekerja duduk selama kurang lebih 4 jam, pasien mengatakan saat bangun dari duduk pinggangnya terasa nyeri. Dilakukan senam pelvic rocking pada pasien untuk mengurangi nyeri pada pinggangnya.

Mengajarkan senam sesuai dengan SOP senam hamil yaitu: Ibu berdiri tegak tetapi tetap rileks, Lakukan latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan \pm 3 detik lalu hembuskan nafas dari mulut perlahan \pm 5 detik sebanyak 8 kali. Berbarengan latihan pernafasan tanamkan dalam pikiran ibu hamil "saya dan bayi sehat, persalinan akan berjalan lancar dan menyenangkan", Lakukan latihan pada kaki dengan gerakan kaki kedepan bergantian kanan dan kiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan, gerakan kaki kebelakang secara bergantian sebanyak 8 hitungan dan gerakan kaki ke kanan dan kekiri secara bergantian sebanyak 8 hitungan. Ulangi gerakan sebanyak 3 kali, Ambillah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditekuk kemudian gerakan panggul kekanan dan kekiri secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali. Ambillah posisi berdiri dengan kaki sedikit ditekuk kemudian gerakan panggul

memutar dari arah kanan kekiri 180° secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali. Ambil posisi berdiri dengan kaki sedikit ditebuk kemudian gerakan panggul memutar dari arah kiri kekanan 180° secara perlahan-lahan sebanyak 8 hitungan. Berdiri rileks dan tarik nafas sebanyak 3 kali kemudian Ulangi latihan gerakan ini sebanyak 3 kali. Tahap akhir ambil posisi duduk jika memungkinkan bersandar rilekskan kaki lanjutkan dengan posisi bersila dan ahiri dengan latihan pernafasan sebanyak 3 kali latihan pernafasan dengan menarik nafas dari hidung dan tahan ± 3 detik lalu hembuskan nafas dari mulut perlahan ± 5. Berbarengan latihan pernafasan tanamkan dalam pikiran ibu hamil “ saya dan bayi sehat, persalinan akan berjalan lancar dan menyenangkan”. Diperhatikan dalam setiap langkah jika ibu merasa lelah maka istirahat sejenak baru lanjutkan latihan, bila dirasakan ibu tidak kuat melakukan latihan maka sebaiknya jumlah latihannya dikurangi pada tahap awal dan ditambah pada latihan berikutnya secara bertahap.

Hari ketiga Minggu, 14 Maret 2021. Subjektif: pasien mengatakan badan terasa nyaman saat mengikuti gerakan senam hamil, selain itu nyeri berkurang, keluarga pasien mengatakan akan selalu memberikan perhatian kepada pasien, pasien mengatakan nyeri berkurang. Dari implementasi dilakukan kunjungan rumah selama 2 minggu telah dilakukan senam PRE yang menunjukkan setelah dilakukannya senam pasien mengatakan terasa lebih nyaman dan nyeri berkurang.

Tabel 1. Observasi nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil

Hari/Tanggal	Sebelum dilakukan Senam	Setelah dilakukan Senam
07 maret 2021	Sakit / nyeri pada pinggang bagian belakang	Setelah dilakukan senam pada pertemuan kedua yaitu ibu merasakan sudah lebih terasa nyaman , rasa sakit sudah hilang sedikit-dikit
14 Maret 2021	Nyeri pinggang sudah mulai berkurang	Setelah dilakukan senam pada pertemuan ketiga ibu sudah merasa

nyeri nya sudah berkurang dan lebih nyaman dibawa istirahat.

Tabel 1 Menunjukkan pengaruh nyeri pinggang pre dan post dilakukan senam pelvic rocking exercises, maka terdapat perbedaan keluhan nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan senam.

SIMPULAN

Penulis menegaskan diagnosa kebidanan penanganan nyeri pinggang . Tujuan intervensi dari diagnosa tersebut adalah setelah dilakukan tindakan asuhan selama 2 hari kunjungan diharapkan ibu nyeri berkurang, ibu dapat mendemonstrasikan teknik mengurangi nyeri dengan melakukan senam yang sudah diajarkan dan agar diterapkan dirumah, ibu dapat menyatakan rasa nyaman setelah nyeri berkurang. Intervensi asuhan yang dilakukan yaitu berikan pendidikan kesehatan tentang cara senam pelvic rocking, berikan dorongan keluarga untuk tetap memberikan perhatian walaupun tidak nyeri.

SARAN

Bagi Puskesmas diharapkan untuk meningkatkan penanganan dan cara mencegah nyeri pinggang “low back pain” pada ibu hamil trimester III. Bagi pasien dan keluarga demi kesembuhan pasien penulis mengharapkan pasien memperhatikan keadaanya yang sedang hamil, mengurangi aktifitasnya sebagai ibu rumah tangga dan untuk keluarga diharapkan dapat membantu pekerjaan rumah agar nyeri pinggang berkurang dan selalu memperhatikan kondisi pasien. Bagi penelilitain diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan refrensi serta sebagai acuan untuk dikembangkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Jakarta
- Dinas Kesehatan Profinsi Jawa Tengah. 2019. Profil Kesehatan Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Profinsi Jawa Tengah. Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2018
- Arita, D. (2020). PENATALAKSANAAN SENAM HAMIL DAN PELVIC ROCKING UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG DALAM KEHAMILAN (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Herawati, A., & Ambarwati, W. N. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). PENGEMBANGAN SENAM HAMIL DAN PENGARUHNYA TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 45-49.
- Surtiningsih, S. (2018). Efektifitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 117-129.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1).
- Yanti, L., & Sukmaningtyas, W. (2020, February). The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercises on the Length of Time of the First and the Second Stage of Labor. In 1st International Conference on Community Health (ICCH 2019) (pp. 116-124). Atlantis Press.