

Asuhan Kebidanan Komprehensif Nyeri Punggung Pada Ny. "S" G1P0A0 Dengan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Gangguan Kualitas Tidur Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Batujajar Tahun 2024**Claudia Eki Somantri¹, Sofa Fatonah², Neng Herlina³**¹Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi²Prodi D III Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi³Puskesmas Batujajar**Koresponden: Claudia Eki Somantri**

Alamat: Rancasalak Rt.02/05 Kadungora Kabupaten Garut; ekisc Claudia67@gmail.com

ABSTRACT

Sleep problems or sleep disorders are one of the most frequent complaints experienced by pregnant women. Sleep disturbances during pregnancy can have an impact on insomnia due to changes in sleep duration and sleep quality. The World Health Organization (WHO) in 2020 said that the global prevalence of pregnant women experiencing sleep disorders was 41.8%. The prevalence of pregnant women experiencing sleep disorders in Asia is 41.8%. Data from Basic Health Research in 2018 shows that sleep disorders in pregnant women reached 64% and pregnant women who experienced sleep apnea amounted to 65% of all pregnant women in Indonesia. Prenatal yoga is a yoga program specifically intended for pregnant women with yoga posture techniques, breathing exercises, relaxation, visualization and meditation techniques which are useful as a self-help medium and the intensity has been adjusted to the physical and psychological needs of the pregnant mother and the fetus. The research method used is a case study approach, with assessment of subjective and objective data, medical records and interviews. The subject of care is Mrs. "S" with G1P0A0 with discomfort and disturbed sleep quality. As a result of care during pregnancy, prenatal yoga was carried out. After being given prenatal yoga intervention, discomfort was reduced and even the sleep quality of pregnant women returned to good. The conclusion of this case study is the care provided during pregnancy, childbirth, postpartum and newborns, to Mrs. "S" is in accordance with theory, and there is an influence of prenatal yoga on sleep quality disorders. It is hoped that this comprehensive midwifery care can be applied, especially to third trimester pregnant women who experience discomfort, as well as as educational advice.

Keywords: Pregnant Women, Sleep Quality Disorders, Prenatal Yoga**ABSTRAK**

Masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering dirasakan oleh ibu hamil. Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur. *World Health Organization* (WHO) tahun (2020) mengatakan prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur secara global sebanyak 41,8%. Prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar 41,8%. Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyampaikan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Prenatal yoga adalah program yoga yang khusus di peruntukan untuk ibu hamil dengan teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* serta intensitas yang telah di sesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungannya. Metode penelitian yang digugakan berupa pendekatan studi kasus, dengan pengkajian data subjektif, dan objektif, rekam medik, dan wawancara. subjek asuhan adalah Ny. "S" dengan G1P0A0 dengan ketidak nyamanan gangguan kualitas tidur. Hasil asuhan pada masa kehamilan, dilakukan prenatal yoga, setelah diberikan intervensi prenatal yoga, ketidak nyamanan berkurang bahkan kualitas tidur ibu hamil kembali baik. Kesimpulan studi kasus ini yaitu asuhan yang diberikan pada masa kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir, pada Ny. "S" sudah sesuai teori, dan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap gangguan kualitas tidur. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan, juga sebagai saran edukasi.

Kata kunci : Ibu Hamil, Gangguan Kualitas Tidur, Prenatal Yoga**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III antara lain meningkatkan frekuensi BAK, pembesaran uterus, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Sekitar 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh wanita hamil adalah penurunan durasi tidur. Bahwa durasi tidur ibu

hamil ukur di awal penelitian sebesar 5 jam presentase terbesar 55,56%. Durasi tidur 5-6 jam bagi ibu hamil trimester ketiga termasuk kurang. Sedangkan hasil yang telah diukur setelah dilakukan perlakuan senam hamil 7 jam durasi tidur^[1].

Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan yang kurang segar dan mudah Lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim jika terjadi di trimester III dapat mengakibatkan persalinan premature^[2]. Gangguan tidur banyak di derita ibu hamil sehingga mengakibatkan waktu tidur yang menjadi singkat. Hal ini didukung oleh Hollenbach dkk, dalam sebuah penelitian tahun 2013, bahwa hingga 80% ibu hamil menderita gangguan tidur trimester III. Pada saat trimester III, Wanita biasanya kesulitan tidur karena perubahan hormonal, stress, Gerakan janin yang aktif, rasa tidak nyaman dalam posisi tidur, buang air kecil terlalu sering serta pinggang nyeri yang di sebabkan tulang yang meregang yang sejalan dengan peningkatan usia kehamilan^[3].

Masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada kinerja kerja secara signifikan^[4]. Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kehamilan premature, depresi maternal, hipertensi gestasional, dan intoleransi glukosa (Yang et al, 2020).

World Health Organization (WHO) tahun (2020) mengatakan prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur secara global sebanyak 41,8%. Amerika serikat memiliki sekitar 78% wanita hamil yang melaporkan bahwa mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar 41,8% (Mardalena dan Susanti, 2022). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Kemenkes RI, 2020) ^[15].

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan prenatal yoga. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Sari & Kumorojati (2019) mendapatkan hasil kualitas tidur yang buruk. Setelah melakukan yoga hamil terjadi peningkatan, Dimana sejumlah 73% responden mengalami kualitas tidur yang baik^[2]. Prenatal yoga adalah program yoga yang khusus di peruntukan untuk ibu hamil dengan teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* serta intensitas yang telah di sesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungannya. Prenatal yoga ini membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan^[10].

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Gusti Ayu Dwina Mastryagung, Komang Ayu Purnama Dewi, Ni Luh Putu Januraheni. Tentang Efektifitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil pada tahun 2022 di ketahui bahwa sebelum di berikan prenatal yoga didapatkan (59,5%) responden memiliki kualitas tidur buruk dan setelah di berikan prenatal yoga sebanyak 4x dalam 14 hari sejumlah (73%) memiliki kualitas tidur baik. Prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil^[3]. Peningkatan kualitas tidur yang di dapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama 2x dalam 7 hari mengalami peningkatan yang baik, hal ini di buktikan dengan perubahan kualitas tidur sebanyak 22 responden dengan nilai (78,3%)^[6].

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana asuhan kebidanan komprehensif yang diberikan mulai dari masa kehamilan, masa bersalin, masa nifas, hingga pemilihan kontrasepsi.

Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui asuhan kebidanan pada kehamilan Ny. S G₁P₀A₀ dengan ketidaknyaman nyeri punggung di Puskesmas "B" tahun 2024 dengan prenatal yoga.
- Untuk mengetahui asuhan kebidanan pada persalinan Ny.S G₁P₀A₀ di Puskesmas "B" tahun 2024.
- Untuk mengetahui asuhan kebidanan pada masa nifas Ny.S G₁P₀A₀ di Puskesmas "B" tahun 2024.
- Untuk mengetahui asuhan bayi baru lahir kepada bayi Ny.S di Puskesmas "B" tahun 2024.
- Untuk mengetahui asuhan kebidanan pada Keluarga Berencana untuk pemilihan alat kontrasepsi pada Ny.S di Puskesmas "B" tahun 2024.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan berupa metode deskriptif melalui studi kasus dengan melakukan pengkajian data subjektif, objektif, menentukan analisa data, dan perencanaan asuhan yang diberikan kepada Ny,"S" G1P0A0 dengan ketidaknyamanan gangguan kealitan tidur,

HASIL

Penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan komperhensif dikarenakan Ny. "S" telah melakukan kontak langsung dengan penulis pada saat usia kehamilan 38 minggu 3 hari. Dari hasil wawancara pada saat kunjungan kehamilan diketahui bahwa Ny. "S" mengeluhkan sulit tidur pada malam hari, hal ini perlu mendapatkan asuhan secara komperhensif dimulai pada saat Kehamilan, Persalinan, Nifas, BBL dan KB. Selain itu, klien cukup kooperatif atas penjelasan maksud dan tujuan yang akan penulis lakukan dan juga klien bersedia untuk bekerjasama dan telah mendapatkan izin dari kepala keluarga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Kumorojati (2019) sebagian besar ibu hamil Trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk karena didapatkan hasil penelitian yakni sejumlah 87% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk dan setelah dilakukan 3 kali prenatal yoga dalam 1 minggu di dapatkan hasil 73% kualitas tidur ibu hamil trimester III membaik^[2].

PEMBAHASAN

1. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan

Berdasarkan data subjektif, responden Ny.S umur 21 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai IRT, alamat Desa Galanggang Rt/Rw 01/02, G1P0A usia kehamilan 38 minggu 3 hari mengataan mengalami ketidaknyamanan sulit tidur, padasaat siang hari tidak bisa tidur dan malam hari hanya 4 jam tidur, Keluhan yang dirasakan ibu merupakan ketidak yamanan trimester III^[11].

Masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada kinerja secara signifikan^[4]. Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdamak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur . Seseorang memiliki waktu kurang dari 8 jam dalam 24 jam dapat mengakibatkan emosi, cakupan perhatian menjadi kurang, kesulitan berkomunikasi, kemunduran peforma umum, mudah terpengaruh sampai mengakibatkan terjadinya halusinasi^[7]. Ibu hamil sebaiknya tidur antara 7-9 jam setiap malam dan waktu tidur antara pukul 21:00 atau 22:00 hingga pukul 06:00 atau 07:00^[9].

Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi keluhan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan terapi non farmakologis^[2]. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah di sesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebh lembut dan perlahan^[10]. Prenatal yoga juga di atur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan Tradisional.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Kumorojati (2019) sebagian besar ibu hamil Trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk karena didapatkan hasil penelitian yakni sejumlah 87% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk dan setelah dilakukan 3 kali prenatal yoga dalam 1 minggu di dapatkan hasil 73% kualitas tidur ibu hamil trimester III membaik^[12].

Menurut Saputri dan Sulastri prenatal yoga adalah salah satu terapi tradisional yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dengan cara olah nafas, rileksasi teknik- teknik visualisasi dan mediasi. Prenatal yoga sangat bermanfaat terutama untuk ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur pada siang dan malam hari yang buruk^[10].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Komang, Ayu, Ni luh di dapatkan hasil 59,5% ibu hamil trimester III di dapatkan kualitas tidur yang buruk dan setelah dilakukan prenatal yoga sebanyak 4 kali dalam 14 hari didapatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III membaik yaitu sebesar 73%^[5]. Dan peneliti lainpun meneliti bahwa prenatal yoga adalah terapi non armakologi yang sangat efektif untuk mengembalikan kualitas tidur iu hamil trimester III yang terganggu^[6].

2. Asuhan kebidanan masa persalinan

Pada saat ANC di PKM B ibu bidan menyarankan untk di USG kembali karena hingga usia kehamilan 39 minggu janin belum juga masuk pap. Ke esokan harinya ibu sampai di RS K untuk di USG dan ibu di lakukan pemersaan dalam didapati ibu sudah ada kemajuan persalinan dan pembukaan 1, dokter menyarankan ibu untuk menunggu di RS hingga besok jikamasih belum ada kemajuan persalinan ibu harus langsung naik meja oprasi, pada keesokan harinya ternyata tidak ada tanda kemajuan persalinan dan di lakukan pemeriksaan dalampun tpembukaan masih tetap ssama, ibu langsung di persiapkan untuk oprasai caesar dan pada pukul 10.55 bayi lahir sesar jeniskelamin laki-laki berat badan 3000 gram.

3. Asuhan kebidanan masa nifas

Setelah plasenta dilahirkan, periode yang dikenal sebagai periode **postpartum** dimulai dan berlangsung sampai organ-organ rahim kembali ke bentuk sebelum hamil. Masa nifas rata-rata berlangsung selama enam minggu.

Ny "S" melakukan empat kali kunjungan selama masa nifas dengan satu kali di RS K dan 3 kali kunjungan rumah pasien. Pemeriksaan pascapersalinan dilakukan untuk mengevaluasi kesehatan ibu serta untuk menghindari, mengidentifikasi dan menangani masalah yang mungkin timbul.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelayanan kesehatan ibu nifas yang diuraikan dalam buku PWS KIA diberikan sesuai standar bagi ibu hamil mulai 6 jam sampai 42 hari setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan untuk memantau pemeriksaan ibu nifas dan mengidentifikasi komplikasi secara dini, minimal harus dilakukan 4 kali kunjungan nifas.

4. Asuhan Kebidanan BBL

Bayi baru lahir (BBL) adalah bayi yang baru saja menjalani proses persalinan dan berusia antara 0 hingga 28 hari. Menurut teori KN 1 (6 jam-48 jam), KN 2 (3-7 hari), KN 3 (8 hingga 28 hari setelah lahir). Kunjungan bayi baru lahir ini dilakukan untuk memantau kondisi bayi dan untuk mengidentifikasi dan menangani masalah yang terjadi. [24]. Kunjungan pada bayi Ny. "S" dilakukan sebanyak 3 kali yaitu 13 jam (di RS K), 3 hari dan 13 hari.

Kunjungan ke I dilakukan di RS K. Pada kunjungan II dan III yang dilakukan di rumah Ny. "S", bayi dalam keadaan sehat tidak ditemukan komplikasi ataupun tanda bahaya, serta bayi menyusu dengan baik. Pada kunjungan ke II (3 hari) bayi dalam kondisi baik, tali pusat belum lepas. Pada kunjungan ke III (13 hari) bayi juga dalam kondisi baik dan tidak ada tanda bahaya.

Karena sistem pembekuan darah masih berkembang pada neonatus, vitamin K diberikan kepada bayi sebagai upaya untuk mencegah terjadinya pendarahan. Penting untuk memeriksa apakah bayi telah menerima suntikan vitamin K pada saat pemeriksaan bayi baru lahir pertama sehingga dapat diberikan jika bayi belum mendapatkan Vitamin K. Ny. "S" berkata bahwa bayinya telah diberikan vitamin K 0,5 cc dan salep mata setelah 1 jam dilakukan IMD.

Sebelum bayi berusia tujuh hari setelah lahir, vaksin Hb 0 perlu diberikan. Hal ini diharapkan dapat memberikan perlindungan sesegera mungkin karena kemungkinan anak tersebut dapat terinfeksi hepatitis B. Ny. "S" mengatakan bayinya telah diberikan vaksin Hb 0 setelah 1 jam pemberian vitamin K. Imunisasi BCG dan polio tetes 1 diberikan pada saat bayi berusia 1 bulan yaitu tanggal 1 Juni 2024. Manfaat utama imunisasi BCG adalah mengurangi hingga mencegah risiko terjangkit kuman penyebab tuberkulosis.

Ada beberapa kemungkinan yang mengakibatkan berat badan bayi tidak naik salah satunya adalah posisi saat menyusui karena jika posisi kurang tepat, Si kecil akan mendapatkan asupan ASI yang membuatnya juga sulit naik berat badan. Posisi bayi yang kurang tepat juga dapat membuat ibu dan bayi tidak nyaman selama sesi menyusui [13].

5. Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana

Program Keluarga Berencana yang merupakan komponen penting dari program pembangunan nasional bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dan melalui pengendalian kelahiran, untuk membangun keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera [14].

Ny. "S" mengatakan bahwa beliau sudah memasang Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) sesaat setelah persalinan berlangsung. Proses penggunaan KB dilakukan di RS K, Kabupaten Bandung Barat 1 Mei 2024.

KESIMPULAN

Asuhan pada masa kehamilan, dilakukan prenatal yoga, setelah diberikan intervensi prenatal yoga ketidaknyamanan berkurang bahkan kualitas tidur ibu hamil kembali baik. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan, juga sebagai saran edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. D. Hollenbach, R. Broker, S. Herlehy, dan K. Stuber, "Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review.," *J. Can. Chiropr. Assoc.*, vol. 57, no. 3, hal. 260–70, 2013, [Daring]. Tersedia pada: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652>
2. W. Wang, K. Chen, Y. Pan, dan E. Al, "The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis," *BMC Psychiatr.*, vol. 20, no. 1, hal. 1–19, 2020.
3. F. Kundarti, I. Titisari, T. Sepdianto, dan E. Al, "The effect of prenatal yoga on anxiety, cortisol and sleep quality," *Int. J. Pharm. Res.*, vol. 12, no. 3, hal. 2268–2276, 2020.

4. P. Sindhu, *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2014.
5. B. Irianti, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto, 2014.
6. A. Rubiana, "Asuhan Kebidanan Pada Ny. Y G2p1a0 Masa Hamil Sampai Dengan Pelayanan Keluarga Berencana Di Klinik Pratama Wipa Medan Helvetia Tahun 2018," Universitas Muhamadiyah Gresik, 2018.
7. T. Indrayani dan A. Muhyah, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019," *J. Ilm. Kesehat. Delima*, vol. 4, no. 1, 2020.
8. <https://www.arami.co.id/magazine/pola-tidur-yang-baik-untuk-ibu-hamil?page=all>
9. S. A. Saputri dan S. Sulastri, "Kelas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil," *J. Telenursing*, vol. 5, no. 2, hal. 3104–3110, 2023, doi: 10.31539/joting.v5i2.8009.
10. Wulandari dan E. Al, *Asuhan Kebidanan – Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2021.
11. Wahyuni dan L. Ni'mah, "Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 02, no. 2, hal. 128–136, 2013.
12. A. Sari dan R. Kumorojati, "Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta," *J. Kesehat. Masy. Dan Lingkung. Hidup*, hal. 1–5, 2019.
13. <https://merries.co.id/community-parenting/tumbuh-kembang/penyebab-berat-badan-bayi-0-12-bulan-susah-naik>
14. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911121002193>
15. KEMENKES RI. (2010). *Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial*